

Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 5/2022

# Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä

Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa

Anja Yli-Viikari

Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 5/2022

# **Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä**

Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa

Anja Yli-Viikari

## **Viittausohje:**

Yli-Viikari, A. 2022. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä : Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 5/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 39 s.



ISBN 978-952-380-355-8 (Painettu)

ISBN 978-952-380-356-5 (Verkkajulkaisu)

ISSN 2342-7647 (Painettu)

ISSN 2342-7639 (Verkkajulkaisu)

URN <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-356-5>

Copyright: Luonnonvarakeskus (Luke)

Kirjoittajat: Anja Yli-Viikari

Julkaisija ja kustantaja: Luonnonvarakeskus (Luke), Helsinki 2022

Julkaisu vuosi: 2022

Painopaikka ja julkaisumyynti: PunaMusta Oy, <http://luke.juvenesprint.fi>

# Tiivistelmä

Anja Yli-Viikari

Luonnonvarakeskus, Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttöä ja vaikuttavuutta tarkasteltiin tässä hankkeessa erityisesti ammatillisen kokemustiedon pohjalta. Tavoitteena oli tunnistaa tarjoutuvia ja vaikutusprosesseja, joita luontoavusteisiin toimintaympäristöihin liittyy.

Ensimmäisenä selvitettiin luontoavusteisen toiminnan toteutukseen liittyviä reunaehtoja. Ammatillaiset korostivat toiminnan yksilöllisen suunnittelun ja toteutuksen merkitystä. Samalla todettiin, että palveluissa kannattaa panostaa riittävästi aikaa ja resursseja hyvän vuorovaikutuksen rakentamiseen. Ammatillaiset tunnistivat luontolähtöisen tuen tarvetta ja mahdollisuuksia useiden lasten ja nuorten tukemiseen liittyvien toimialojen parissa.

Toisena osakysymyksenä selvitettiin luontoavusteisuuden liittyviä vaikuttavuusprosesseja. Ammatillaisten näkemysten ja sitä täydentävän kirjallisuuden perusteella nousi esille neljä keskeistä vaikuttavuuteen liittyvää teemaa. Luontoavusteisten ympäristöjen nähtiin tarjoavan 1) keinoja lasten ja nuorten rauhoittumiseen ja psyykkisen turvan vahvistamiseen, 2) tukea luottamuksellisen vuorovaikutuksen rakentamiseen, 3) mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen ja toimijana voimaantumiseen, sekä 4) tukea terveellisten elämäntapojen omaksumiseen.

Kaikki neljä teemaa tiivistyvät kysymykseen siitä, minkälaisen fyysisen ja sosiaalisen tilan lapsi tai nuori tarvitsee oman kasvunsa tueksi. Samalla kysymys on myös siitä, minkälaisia työvälineitä alan ammattilainen tarvitsee puheen ja keskustelun rinnalle pyrkiessään vastaamaan haavoittuvassa asemassa olevan lapsen ja perheen tuen tarpeisiin.

Luontolähtöisen toiminnan keskeisenä etuna nähtiin yksittäisten teemojen yhteenkietoutuminen, ja mahdollisuudet monialaisen tuen tarjoamiseen lapseen kasvuun ja kehitykseen. Toiminnan vaikuttavuus syntyy kokonaisuuden tasolla, jossa ympäristön tarjoutuvia otetaan joustavasti käyttöön kunkin asiakkaan tarpeiden mukaisesti.

Esiin nostetut teemat eivät niinkään määritä asiakkaan hakemia ratkaisuja, vaan tarjoavat ennemminkin keinoja kuntoutumiseen liittyvien esteiden käsittelyssä. Niiden käyttöönottoa kannattaa harkita varsinkin niissä tilanteissa, joissa halutaan löytää ratkaisuja lasten ja nuorten kokeaman stressin hallintaan ja psyykkisen turvan vahvistamiseen tai vuorovaikutustilanteessa esiintyviä ylimääräisiä jännitteitä. Osa lapsista tarvitsee myös selkeästi käytännön oppimistilanteisiin liittyvää harjoittelua aikuisen tai vertaisryhmän tukemana. Luontolähtöiset menetelmät tarjoavat näihin tilanteisiin kustannustehokkaita ratkaisuja.

**Asiasanat:** Green Care, sosiaalipalvelut, lasten hyvinvointi, nuorten hyvinvointi, vaikuttavuus, luonnon hyvinvointivaikutukset.

# Sisällys

<b>1. Tausta .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Vaikuttavuus tutkimusaiheena.....</b>	<b>6</b>
2.1. Vaikuttavuuden tunnistamisen haasteet.....	6
2.2. Ammatillinen kokemustieto tiedonlajina.....	7
2.3. Tiedonhankinta .....	8
<b>3. Luontolähtöisen toiminnan toteuttaminen .....</b>	<b>9</b>
3.1. Jokainen omalla tavallaan.....	9
3.2. Resursoinnin ja viranomaissäätelyn haasteet.....	10
3.3. Kenelle sopii, kenelle ei? .....	11
<b>4. Luontolähtöisten ympäristöjen tarjoumat ja niihin liittyvät vaikuttavuusprosessit.....</b>	<b>13</b>
4.1. Rauhoittuminen ja psyykinen turvan kokeminen.....	13
4.1.1. Tilaa tunteiden ilmaisuun, eläinten ja lähiyhteisön sosiaalinen tuki, turvan kokeminen.....	14
4.1.2. Rauhoittumisen ja psyykkisen turvan merkitys.....	16
4.2. Tuki vuorovaikutukseen ja nähdyksi tulemiseen .....	17
4.2.1. Nopeammin kiinni haasteellisiin asioihin.....	18
4.2.2. Luontevia tilanteita sosiaalisten tukiverkoston vahvistamiseen .....	20
4.2.3. Palkitseva tapa omaan ammatilliseen työskentelyyn ja voimavara työssä jaksamiseen.....	20
4.3. Oppimisen voimapolut; toiminnallisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus .....	22
4.3.1. Toimijuuden tavoitteet .....	22
4.3.2. Luontevia oppimisen tilanteita, joissa yksilö kiinnittyy ympäristöönsä .....	23
4.3.3. Sopiva haasteellisuus motivoi turvan tunnetta menettämättä.....	25
4.3.4. Ilman riskien kohtaamista ei voi oppia omatoimisuuteen .....	26
4.3.5. Kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaisuus .....	27
4.3.6. Kehollisuuden kautta muodostuvat yhteydet .....	28
4.4. Terveyden edistäminen .....	30
<b>5. Johtopäätökset.....</b>	<b>31</b>
5.1. Hankkeen tulokset.....	31
5.2. Useita kehittämisen näkökulmia: vaikuttavuus – toimivuus ja asiakkaiden tarpeisiin reagointi – valinnanvapauden lisääminen.....	34
<b>6. Viitteet.....</b>	<b>36</b>

# 1. Tausta

Lastensuojelun tarve on Suomessa laajaa; vuonna 2019 sijoitettiin 18 000 lasta ja nuorta kodin ulkopuolelle (THL 2020). Noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia (THL 2021). Lapsuuden kasvuympäristöt 2020-luvun Suomessa eivät siis ole kaikin osin kunnossa.

Luontolähtöiset menetelmät (Green Care) ovat yksi uusista lähestymistavoista, joiden kautta pyritään löytämään tukea haavoittuvassa asemassa oleville lapsille ja heidän perheilleen. Pitkäaikaisinta kokemusta Suomessa on ratsastusterapian, seikkailukasvatuksen sekä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan menetelmistä. Green Care -käsitteen myötä luonto- ja eläinavusteisten menetelmien käyttö on entisestään laajentunut. Ratkaisumallit ovat useinkin yhteistyöhön perustuvia ja paikallisesti suunnattuja, ja siten myös kustannuksiltaan edullisia Luontolähtöisten palveluiden tarjontaa ei kuitenkaan ole vielä kaikkien niistä hyötyvien asiakkaiden ulottuvilla. Tarjontaa on enemmänkin alan edelläkävijöiden tasolla.

Luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuutta on selvitetty jo laajalti monien kansainvälisten tutkimusten kautta, mutta onko tutkimustieto jo niin vankkaa, että toimintamallit voidaan ottaa osaksi vakiintunutta lasten ja nuorten tukipalveluiden tarjontaa? Minkä kohderyhmien parissa luonto- ja eläinavusteisuuden mahdollisuudet kannattaisi ottaa ensisijaisesti käyttöön?

Tässä hankkeessa paneudutaan luonto- ja eläinavusteisuuteen erityisesti vaikuttavuusprosessien näkökulmasta. Hanke muodostaa jäseneltyä tietoa kuntouttavien ympäristöjen ja toiminnallisuuden merkityksestä kuntoutumisen osana. Tutkimusongelmaa tarkastellaan erityisesti alan toimijoiden muodostaman ammatillisen kokemustiedon kautta, minkä kautta pyritään löytämään keinoja voimavaralähtöisille tukimuodoille olennaisten vaikuttavuusprosessien kuvaamiseen.

Työn toteutus tapahtui Luonnonvarakeskuksen hankkeessa, jossa tarkasteltiin ekosysteemeihin ja biokiertoalouteen liittyviä innovaatioita (RIBS 2020-2022).

## 2. Vaikuttavuus tutkimusaiheena

Luonto- ja eläinavusteisuuden liittyvistä vaikutuksista on jo olemassa laajalti todennettua tutkimustietoa. Luonnonympäristöihin tiedetään liittyvän erityisesti elimistön vireystilaa rauhoittavia vaikutuksia, samoin kuin keskittymiskykyä lisääviä ja myönteisiä mielialoja vahvistavia vaikutuksia (Tyrväinen ym. 2018, Ulrich ym. 1991). Myönteisiä vaikutuksia on saavutettu myös asiakkaiden itsetunnon vahvistumisen ja toiminnan säätelyn tasolla (McArdle ym. 2013, Hambidge 2017). Väestötason tutkimuksien kautta on osoitettu lapsuuden aikaisten luontokontaktien määrän olevan yhteydessä aikuisiän mielenterveyteen (Preuss ym. 2019).

Eläinten läsnäoloon ja kohtaamiseen on niin ikään osoitettu liittyvän rauhoittavia ja elimistön stressireaktioita vähentäviä vaikutuksia (Viau ym. 2010, Beetz 2017). Eläinavusteisuuden kautta on voitu myös vahvistaa sosiaalista aktiivisuutta erilaisten asiakasryhmien parissa (Richeson 2003, Rossetti ja King 2010, Chitic ym. 2012, Griffioen ja Enders-Slegers 2014, Scopa ym. 2019).

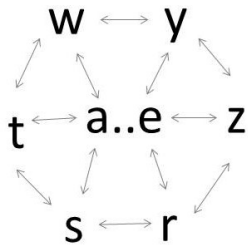
Eläinavusteista työtä on tehty pitkään muun muassa Yhdysvalloissa sijaitsevassa Green Chimneys -yksikössä, joka tarjoaa kasvatus- ja kuntoutuspalveluita erityislasten tueksi. Tutkimukset toiminnan vaikuttavuudesta korostavat erityisesti lapsia innostavien oppimistilanteita, joiden kautta oppilas voi kokea yhteyttä eläinten, kasvien ja ihmisten kanssa (Morris ym. 2019, Flynn ym. 2020). Lasten mielialat ovat parantuneet, samoin kuin sosiaalisissa taidoissa, itsesäätelyssä ja itsetunnonsa on saavutettu myönteistä kehitystä. Eläinten merkitys on ollut keskeinen varsinkin silloin, kun lapsella on vaikeaa luottaa muihin ihmisiin. Monilla lapsilla on ollut isoja haasteita tavalliseen kouluopetukseen ja perinteisiin terapiamuotoihin osallistumisessa. Heidän tulevaisuuden odotukset ovat muuttuneet selkeästi positiivisempaan suuntaan Green Chimneysissä vietettyjen kouluvuosien aikana.

Päätöksenteon ja yleisten hoitosuositusten muodostamisen näkökulmasta tutkimusnäyttöä eläin- ja luontoavusteisten menetelmien vaikuttavuudesta pidetään kuitenkin vielä alustavana. Erityisesti toivotaan lisää kokeelliseen tutkimukseen perustuvaa vertailevaa näyttöä (Annerstedt & Währborg 2011, Anestis ym. 2014, Kendalla ym. 2015).

### 2.1. Vaikuttavuuden tunnistamisen haasteet

Kokeelliseen tutkimukseen tarjoama näyttöjä pidetään yleisesti kaikkein vahvimpana ja luotettavimpana perustana päätöksenteolle. Lääketieteelliseen tutkimukseen hyvin sopiva tutkimustapa toimii kuitenkin huomattavasti heikommin laaja-alaisissa tutkimusongelmissa, jossa tutkimusteemaa joudutaan tarkastelemaan monien osatekijöiden välisen vuorovaikutuksen kautta (Kuva 1).

$$x + y = z$$



**Kuva 1.** Kokeellisen ja systeemisen tutkimuksen erilaiset tutkimusasetelmat.

Kokeellisen tutkimuksen perusteella on lääketieteellisissä hoidossa voitu luoda yhdenmukaisia hoitokäytäntöjä. Sosiaalisten ja psyykkisten tukimuodoissa joudutaan kuitenkin yksilön elämäntilannetta ja ratkaisuja tarkastelemaan aina kokonaisuuden tasolla. Yhdenmukaisen menetelmäosaamisen sijaan puhutaan mieluummin työorientaatiosta tai toimintamalleista (practice model), jossa ratkaisujen löytäminen tapahtuu asiakkaan ja ammattilaisen välisen yhteistyön kautta (Aaltio & Isokuortti 2021). Asiakslähtöisyys ja yksilön vahvuuksien esille nostaminen ovat keskeisessä roolissa. Tämä pätee erityisesti voimavara- ja ratkaisukeskeisiin työmuotoihin, joissa yksilön omaamilla näköaloilla ja tahtotilalla on ratkaiseva merkitys. Näkökulma laajenee silloin yksittäisen ongelmatilanteen käsittelyn tasolta ihmiseen ja hänen elämäntilanteeseensa laajempaan kokonaisuuteen (Joutsenniemi 2015, Lahtinen ym. 2017, Nordling 2018, Joutsenoja 2019, Heino 2020, Bergström 2022).

Tässä työssä on näkökulmaksi valittu kuntoutusympäristöjen tarjoumien tunnistaminen ja kuvaaminen. Tarjouman käsite on luotu alkuaan ympäristöpsykologian tieteenalalla (Gibson 1979, Kyttä 2003). Sen avulla tutkitaan ympäristön ominaispiirteitä, jotka lähtökohtaisesti avaavat tai sulkevat mahdollisuuksia yksilöiden toimintaan. Luontoavusteisuuteen liittyvää vaikuttavuutta ei siis tässä hankkeessa pyritä mittaamaan ja todentamaan asiakkaiden hyvinvoinnissa tapahtuvien muutosten kautta. Tavoitteena on sen sijaan tunnistaa, miten luontoelementtien mukanaolo ja tarjoumat muuttavat ammatillisen kohtaamisen luonnetta verrattuna sellaiseen tilanteeseen, jossa näitä resursseja ei ole käytettävissä.

Luontolähtöistä toimintaa tarkastellaan tutkimuksessa useiden asiakasryhmien ja luontolähtöisten menetelmien näkökulmasta. Ns. aineistollisen triangulaation kautta pyritään ylittämään yksittäisiin toimialoihin liittyvät raja-aidat ja muodostamaan kokonaisvaltaista tietoa luontolähtöisyyteen liittyvistä tunnuspiirteistä. Tavoitteena on siis teoreettisen tiedon muodostaminen luontolähtöisyyteen liittyvistä vaikuttavuuden prosesseista. Teoreettisen ymmärryksen vahvistuessa pystytään myös määrällisiä ilmiöitä tarkasteleva mittaaminen kohdentaminen niihin kasvun ja kuntoutumisen prosesseihin, joissa suurimmat muutokset tapahtuvat.

## 2.2. Ammatillinen kokemustieto tiedonlajina

Ammatillinen kokemustieto on tiedonlaji, joka tarjoaa hyvän näköalan asiakkaiden parissa tapahtuvien muutosten kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Tarkastelua ei jouduta rajaamaan tietyn tutkimusprosessin aikana tapahtuviin muutoksiin. Ammattilainen pystyy myös jäsentämään tietoaineistoja oman ammatillisen osaamisensa kautta, ja tarjoamaan siten jäsenneiltyä tietoa menetelmien vaikuttavuudesta. Ns. praktinen tieto pitää sisällään paljon hiljaista tietoa,



erotuksena formaalille oppikirjatiedolle, jossa keskittyy asioiden yleistettävyyteen ja yhtenäiseen ulkoasuun (Collin 2006).

### 2.3. Tiedonhankinta

Tiedonhankinnassa pyrittiin löytämään luontolähtöisen toiminnan ammattilaisia, jotka olivat työskennelleet alalla pitkään. Tiedonkeruu tapahtui online-kyselyn sekä teemahaastattelujen kautta. Kyselyyn saatiin alan ammattilaisilta 13 vastausta ja haastatteluja tehtiin 5 kappaletta. Mukana oli lastensuojelun, kasvatuksen ja sosiaalityön ammattilaisia, joilla oli kokemusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä omassa työssään. Jossain kohdin luontolähtöinen tekeminen oli pienimuotoisempaa, vaikkapa asiakkaan tapaamista kävelyretken tai nuotiohetken puitteissa. Toisaalla tekeminen saattoi sijoittua viikottaisten hevostallikäyntien yhteyteen tai ryhmämuotoisiin viikonloppuihin maatilaympäristössä. Syvimmällään luontotoiminta toteutui nuorten suunnitteleman ja toteuttaman luontoretken kautta, johon sisältyi yöpymisiä maastossa. Vastaajien menetelmällinen osaaminen liittyi muun muassa seikkailukasvatukseen, kuntouttavaan maatilatoimintaan, sosiaalipedagogisen hevostoimintaan sekä kuntouttavaan kalastukseen. Mukana oli julkisen puolen, järjestöjen ja yksityisen puolen toimijoita. Sukupuolen mukaan tarkasteltuna aineistossa on vinoumaa, sillä vastaajista vain yksi vastaajista oli mies. Tämä vastaa kuitenkin pitkälti myös sosiaalialan yleistä tilannetta.

Seuraavissa luvuissa tutkimuksen tuottamia tuloksia käydään läpi kahdessa osassa. Ensimmäiseksi (luku 3) tarkastellaan luontolähtöiseen toiminnan käytännön toteutukseen liittyviä näkökulmia, ja seuraavaksi (luku 4) syvennytään ympäristöön liittyvien vaikuttavuustekijöiden tunnistamiseen.

## 3. Luontolähtöisen toiminnan toteuttaminen

### 3.1. Jokainen omalla tavallaan

Luontolähtöisen toiminnan käynnistämistä pohdittiin tässä useiden menetelmätaustojen kuten muun muassa seikkailukasvatuksen, sosiaalipedagogisten hevostoiminnan ja maatilalähtöisen toiminnan näkökulmista. Tavoitteena oli hakea esille luontolähtöisyyteen yleisellä tasolla liittyviä havaintoja.

Ammattilaiset näkivät, että kaikkien ei suinkaan tarvitse lähteä luontoon, vaan toimintavalinnassa on syytä miettiä itselle luontevan tekemisen tapoja. Nuorten työpajatoiminnan ohjaaja toteaa; ”Mikä kelläkin on oma vahvuus. Kaikenlaisessa toiminnassa hyvää potentiaalia nostaa esille tärkeitä asioita”.

Osalle sote-ammattilaisista luontolähtöisyys tarjoaa kuitenkin henkilökohtaisella tasolla luontevan ja mielekkään toimintaympäristön. Hyviä luontokohteita löytyy usein läheltä, jolloin käyttöönotto voi tapahtua helpolla ja luontevalla tavalla. Nuorten luontolähtöisissä työpajoissa kohteisiin mennään useinkin kaupunkibussilla. Tällöin nuorten on helppoa jatkaa retkeilyä myös omalla ajallaan. ”Seikkailu on mahdollista löytää monien arkistenkin asioiden äärellä”

Kun ammattilainen tuntee luontokohteet itse hyvin, niiden tarjontaa pystyy hyödyntämään parhaimmalla mahdollisella tavalla. Kevään ja alkukesän aikana osaa vaikkapa suunnata alueen parhaisiin linnunlaulun kohteisiin, tai välttää tietoisesti niitä kohteita, joihin liikenteen melu ulottuu häiritsevällä tavalla. Tuttuja ja riittävän helppoja paikkoja käytettäessä ammattilaiselle jää myös enemmän henkistä kapasiteettia, eikä yllättävien tilanteidenkaan hoitaminen ylitä voimavaroja.

Toimistotiloissa pysyminen saattaa olla parempi vaihtoehto esimerkiksi silloin, kun asioiden käsittely vaatii erityistä yksilönsuojaa. Perhetyöntekijä voi puolestaan päätyä tapaamisen järjestämiseen perheen omassa kodissa, jos käsiteltävän asian problematiikka on vahvasti juuri kotiin liittyvää.

Keskeistä on kunkin asiakkaan yksilöllisten valmiuksien ja tarpeiden herkkä kuuntelu. Pitkän ammatillisen työkokemuksen omaava sosiaalityöntekijä kertoo työtavoistaan seuraavasti.

Vähän haistellaan, et uppooks se siihen nuoreen. Tuodaan esille mahdollisuuksia. Usein se [luontoavusteisuus] tulee esille palkkion muodossa. Työskennellään ensin joku tietty puhti, ja sen jälkeen on sovittuna, että mennään paistamaan makkaraa. Varsinkin, jos ollaan jotain rankempaa tehty, niin reaktiona on usein, et ”ihanaa”. Se on palkkiona tekemisestä.

Luontotoiminnan määrää ja ajoitusta jokainen työntekijä joutuu miettimään omien resurssien ja jaksamisen näkökulmasta. Ohjaajan on pystyttävä vastaamaan niin omasta, asiakkaan kuin mukana olevien eläintenkin turvallisuudesta. Turvallisuussuunnittelu onkin olennainen osa ammatillisesti toteutettua luontotoimintaa. Mahdolliset riskit kartoitetaan etukäteen, ja laaditaan etukäteen toimintasuunnitelmat mahdollisten poikkeustilanteiden varalle. ”Voi olla vaikka, että itse kompastuu ja loukkaa jalkansa metsäretkellä. Pitää olla joka tilanteeseen plan B.”

Toisaalta luontoon lähtemisestä ei myöskään pidä tehdä liian monimutkaista. "Asioiden läpikäyminen luontevalla tavalla riittää, ja tekeminen voi lähteä liikkeelle pienistä jutuista, ja edetään vaiheittain eteenpäin", toteaa nuorten työpajatoiminnan ohjaaja.

Etukäteen harkittaviin asioihin kuuluu muun muassa ryhmän koon ja yksilöiden tuentarpeen arviointi suhteessa ohjaajien määrään. Esimerkiksi seikkailukasvatuksen ryhmissä on tavallisesti aina mukana vähintään kaksi aikuista. Tällöin toinen henkilö voi jäädä huolehtimaan ryhmästä, mikä toisen aikuisen pitää keskittyä jonkin yllättävän tilanteen hoitamiseen.

Monen asiakaskohtaamisen rutiineihin liittyy muistiinpanojen tekeminen. Ulkona tähän ei välttämättä ole aina mahdollisuuksia, mutta kirjaukset voi hoitaa myös jälkeensä. Kirjallinen työskentely, vaikkapa tavoitteiden ylös kirjaaminen, saattaa myös keskeinen osa tapaamisen sisältöä, jolloin sisätiloissa työskentely voi olla luontevampi vaihtoehto kyseiseen tilanteeseen.

Vuodenajat ja säätilat rajoittavat osaltaan uloslähtemistä. Ammatillainen voi joutua turvautumaan varasuunnitelmia huonon sään kohdatessa. Nuorten luontolähtöisessä työpajatoiminnassa oli kuitenkin periaatteena, että retkiä ei kovinkaan helposti peruta sään takia, mutta retken puitteita voidaan tarvittaessa säätää. Työpajalle on myös hankittu hyvä valikoimaa sääkestäviä vaatteita, joita lainataan osallistujille tarvittaessa. Haastavassa säässä selviytymiseen on todettu liittyvän myös vahvoja ja mieleen jääviä selviytymisen kokemuksia.

Lasten ryhmätoiminnan ohjaa kertoo vastaavasti, miten kova sadekuuro yllätti yhdellä kertaa perunannostoporukan. Työt päätettiin kuitenkin tehdä loppuun asti. Ruokapöydässä eräs lapsista saattoikin ylpeänä todeta, että "kyllä me vaan ollaan aikamoisia selviytyjiä, kun sateessa nostettiin perunat"

Säätilojen mukainen vaatetus on yksi onnistuneen luontotoiminnan edellytyksistä. Kaikilla asiakkailla ei välttämättä ole omasta takaa tarpeellisia varusteita tai riittävää kokemusta erilaisten säätilojen edellyttämästä vaatetuksesta. Ohjaajille oli tuttuja myös tilanteet, joissa tarjottu vaatetus ei aina kelpaa. Oman julkisivun ja roolin säilyttäminen saattaa olla asiakkaalle kaikkein tärkeintä, ja toiminta sopeutetaan silloin sen mukaisesti.

### **3.2. Resursoinnin ja viranomaissäätelyn haasteet**

Luontotoiminnan järjestämisessä oli törmätty monesti myös resursoinnin haasteisiin.

Eihän se ihan halpaa ole, jos aletaan laittaa hintaa luontotoiminnalle. Siinä ollaan nuoren kanssa metsässä ja aikaa menee jo kulkemiseenkin.

Monessa työpaikassa palvelujen tuottamiseen on asetettuna tiukat rajat resurssien ja ajankäytön suhteen, varsinkin yksityisellä puolella. Vastaanottoaika voi olla rajattu, tai hoitojakson pituus. Esimerkiksi päihdehoidon osalta kerrottiin maksusitoumuksista yhden kuukauden ajalle. "Jos ihmisellä on pitkä päihdeidenkäytön historia takanaan ja muutosta aletaan tehdä kuukauden aikana, ei kuvio välttämättä toimi". Monessa paikassa mennään "tulokset edellä ja ihmisten tarve jää kuulematta". Toimintamalli ei kuitenkaan viime kädessä ole kovin tehokas, jos se tarkoittaa, että jokainen ammattilainen aloittaa asiakkaan kanssa aina alusta uudelleen.

Ammattilaiset halusivatkin välittää päätöksentekijöille viestiä siitä, miten toiminnan vaikutukset kantavat huomattavasti pidemmälle, kun tekemiseen pystytään resursoimaan riittävässä määrin. "Ihmiset eivät ole koneita. Paraneminen menee jokaisella omalla aikajänteellään", haluttiin muistuttaa käytännön työn ääreltä. Äärettömän arvokkaana koettiin, että osa nykyisistäkin

rahoitusmalleista mahdollistaa luontotoiminnan kaltaisten toimintamuotojen mukaanoton. Samalla pystytään katsomaan ”vähän inhimillisemmin ihmisten tilanteita”.

### **Osaako viranomaissäätely mukautua uusiin työmuotoihin?**

Rajallisten resurssien ohella haasteena saattaa olla nykyisen viranomaisohjauksen kankeus uusien toimintamuotojen tarkastelussa. Tämä on tullut esille muun muassa Pelastakaa Lapset ry:n kehittämässä *Lasten yhteisöllisen ryhmätoiminnan* (LYR) mallissa. Tukiperhettä jonottaville lastensuojelun asiakkaille haluttiin toimintamallin myötä tarjota tukimuotoa, jossa luontoavusteisuuteen liittyvät hyödyt ovat mukana. Toimintamallista, jossa Pelastakaa Lapset ry oli palveluntuottajana, ja maatilat toteuttajina, jouduttiin kuitenkin luopumaan. Syinä olivat AVI:n vaatimukset mm. järjestön päivystävään sosiaalityöntekijään LYR-toiminnan viikonloppujen aikana.

Kokemukset LYR-toiminnan tuottamista hyödyistä olivat kuitenkin hyvät. ”Uskomme, että lapset saivat tällä merkittävää tukea elämäänsä. Lasten palaute oli hyvin myönteistä”. Järjestö kertoo jatkossa panostavansa ammatillisen perhehoidon malleihin. Luontolähtöisyys nähdään lapsille tärkeänä ja sen toivotaan toteutuvan myös tukiperhetyön kautta (Pela 2021).

Yrittäjät ovat niin ikään olleet pahoillaan toimivaksi koetun toimintamallin loppumisesta. Havoittuvassa tilanteessa oleville lapsille LYR-malli tarjosi mielekäästä ja voimaannuttavaa toimintaa luontoteemojen parissa. Vanhemmille oli puolestaan arvokasta viikonloppujen aikaisen irtioton lisäksi tuki omaan vanhemmuuteen muiden perheiden kohtaamisen ja LYR-yrittäjän kanssa käytyjen keskustelun kautta. Pienille yrittäjille oli myös tärkeää järjestön välittävä rooli lapsiryhmien kokoamisessa ja ostopäivätyöjärjestelyissä. Yrittäjä sai keskittyä kaikkein olennaisimpaan eli asiakastyöhön lasten ja vanhempien kanssa.

### **3.3. Kenelle sopii, kenelle ei?**

Lähtökohtaisesti juuri lasten ja nuorten ajateltiin hyötyvän luonto- ja eläinavusteisesta toiminnasta, kun puheen ja keskustelun rinnalle pystytään tuomaan erilaisia toiminnallisia mahdollisuuksia. Luontolähtöisyyden lisäämiseen tunnistettiin tarvetta erityisesti seuraavien kohderyhmien osalta.

- *Erityislapset ja -nuoret*, joilla on esimerkiksi sosiaalisten kontaktien puutetta, vuorovaikutustaitojen heikkoutta tai toiminnan säätelyn vaikeuksia.
- *Keskittymisvaikeuksia omaavat lapset*, jotka hyötyvät toiminnallisista lähestymistavoista.
- *Voimavarojen puutetta kokevat nuoret*, jotka tarvitsevat tukea omaan elämäntilanteeseen liittyvien asioiden pohdintaan.
- *Perheiden ja lasten haastavat elämäntilanteet*. Kun elämä myllertää, on hyvä olla pysyviä ihmisuhteita ja tilanteita, joissa saa hengähdystauon arkeen.
- *Lastensuojelun jälkihuollon tukitoimena*.
- *Pelaamiseen liiallisessa määrin uppoutuneet nuoret*, joilla arjen rytmitys on hukassa. Nuoren elinpiiri on saattanut kaventua omaan huoneeseen ja verkon kautta tulevaan sosiaaliseen elämään.

Luontolähtöiset tukitoimet olivat tulleet esille monestikin esille niissä tilanteissa, joissa monia vaihtoehtoja oli jo kokeiltu, eikä mikään enää ollut nuorta kiinnostavaa ja motivoivaa. Vastaajat kokivat, että luontolähtöisten menetelmien tarjontaa pitäisi osata hyödyntää jo paljon aikaisemmassa vaiheessa, yhtenä vakiintuneena osana sote-alan palvelutarjontaa.

Vaikka tiettyjä luontoavusteisuudesta eniten hyötyviä kohderyhmiä tunnistettiin, haastateltavat halusivat myös korostaa, että kaikenlaiset ihmiset voivat hyötyä luonnosta, ja luontoon menemisessä kannattaa rohkaista ihan kaikkia.

Tarkempaa harkintaa luontoavusteisen toiminnan aloittamisessa voidaan tarvita niissä tilanteissa, joissa lapsella on isoja psyykkisiä ongelmia, joiden vuoksi hän ei välttämättä sovellu ryhmämuotoiseen toimintaan. Toimintaan osallistuvan lapsen tai nuoren tulee olla siinä määrin aikuisen ohjattavissa, että hän ei vaaranna omaa tai muiden terveyttä luontolähtöisen toiminnan vaihtuvissa tilanteissa.

Aistiherkkien lasten osalta todettiin maatilan tai hevestallin hajujen olleen paikoitellen liian voimakkaita. Näissäkin tilanteissa oli kuitenkin löydetty hyviä ratkaisuja toiminnan mielekkääseen jatkamiseen, vaikkapa pienempien lemmikkieläinten mukaantulon kautta. Erään lapsen osallistuminen ryhmätoimintaan estyi sen kautta, että hänellä ei ollut mahdollisuutta henkilökohtaisen avustajan käyttöön, ja ryhmätilanteissa ei yhden lapsen avustamiseen pystytty panostamaan riittävässä määrin.

Paikoitellen oli tullut vastaan myös tilanteita, joissa asiakkaan tai palvelun tilaajan mielikuvat toiminnan sisällöstä olivat olleet joltain osin epätarkkoja. Sosiaalipedagogista hevostoimintaa oli esimerkiksi saatettu kuvata nuorelle ratsastuksena tai heppakerhona, vaikka ratsastus ei toiminnan ensisijaisena tavoitteena, eikä heppakerhokaan kerro toimintaan liittyvistä ammatillisista tavoitteista. Tutustumiskäynnit ovat olleet yksi hyvistä keinoista luoda osapuolten välille yhteistä ymmärrystä tekemisen keskeisistä sisällöistä.

## 4. Luontolähtöisten ympäristöjen tarjoumat ja niihin liittyvät vaikuttavuusprosessit

Hankkeessa tunnistetut vaikuttavuuden osatekijät on luokiteltu neljään osa-alueeseen:

- rauhoittuminen ja psyykkisen turvan kokeminen,
- tuki vuorovaikutukseen ja nähdyksi tulemiseen,
- oppimisen voimapolut: toiminnallisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus ja
- terveyden kokonaisvaltainen edistäminen

Teemoja käsitellään ammattilaisten kokemusten lisäksi myös teemoihin liittyvän tutkimuskirjallisuuden valossa.

### 4.1. Rauhoittuminen ja psyykinen turvan kokeminen

Luonnonympäristöihin ja eläimiin liittyvät rauhoittavat ja voimavaroja elvyttävät vaikutukset nähdään keskeisinä luonnon hyvinvointivaikutusten näkökulmasta. Tutkitusti tiedetään luonnon vaikuttavan verenpainetta, sykettä, hengitystihyeyttä, stressihormonien määrää ja lihasjäntytystä laskevasti sekä mielialaa parantavasti ja myönteisiä tunteita lisäävästi (Tyrväinen ym. 2018).

Luonnon rauhoittavien vaikutusten merkitystä sosiaali- ja terveystalouden kannalta on kuitenkin käsitelty kirjallisuudessa huomattavasti vähemmän. Ruotsissa luontoavusteisuuden merkitystä on tutkittu erityisesti työuupumuspotilaiden kannalta. Siellä luonnonympäristön rauhoittavien vaikutusten on nähty korostuvan erityisesti kuntoutuspolun aloitusvaiheessa (Pálsdóttir ym. 2014). Asiakas voi olla kuntoutukseen saapuessaan stressaantunut, sisäänpäin kääntyneessä ja passiiviselta vaikuttavassa mielentilassa, jossa yksikön voimavarat ovat sidottuina oman sisäisen kaaoksen ja tunnemyllerryksen parissa selviytymiseen. Tässä vaiheessa yksilön rauhoittumista tukevat parhaiten selkeät ja helpot ympäristöt, joihin liittyy mahdollisimman vähäisessä määrin toiminnallisuuden ja osallisuuden tuomia lisähaasteita. Psyykkisen turvan ja hallinnan tunteen vähitellen vahvistuessa ihmisen kyky läsnäoloon alkaa vahvistua, ja hän pystyy paremmin havainnoimaan sekä ulkoiseen ympäristöön että omaan kehoonsa ja tunnemaailmaansa liittyviä kokemuksia. Rauhoittumisen myötä myös valmiudet haasteellisten asioiden käsittelyyn paranevat, ja hän pystyy paremmin myös näkemään asiaan liittyviä vaihtoehtoisia ratkaisumalleja.

Psykologi Kirsi Salosen (2020) tutkimuksissa kuntouttavasta luontotoiminnasta tulevat luontoon liittyvät elvyttävät vaikutukset keskeisesti esille. Elpyminen tukee parhaiten ihmisen tervehtymistä, kun mukana on myös luontoyhteyden sekä hyväksyvän läsnäolon kokemukset.

Eriyislasten parissa työskentelevät Camphill -yhteisön ammattilaiset kertovat lapsilla esiintyvän yleisesti stressioireita ja ylivillyyttä, jossa hermosto ylläpitää taisteluun, pakenemiseen tai jähmettymiseen tarvittavia valmiuksia (Harrison & Harrison 2017). Lapsille on ollut haasteellista tavoittaa rauhoittuneen läsnäolon tila. Luontolähtöisen toiminnan kautta lasten on nähty sopeutuvan luonnon rytmeihin, tulevan itsestään ja toisista ihmisistä paremmin tietoisiksi sekä pystyvän tavoitteelliseen toimintaan aiempaa paremmin.

#### 4.1.1. Tilaa tunteiden ilmaisuun, eläinten ja lähiyhteisön sosiaalinen tuki, turvan kokeminen

Hankkeen tutkimusaineistoissa luontoavusteisuuden rauhoittavat vaikutukset tulivat vahvasti esille. Kysyttäessä luontoelementtien merkitystä kuntoutumispolun eri osavaiheissa, moni vastaaja koki luontoavusteisuuden tarjoaman tuen olevan kaikkein tärkeintä erityisesti asiakassuhteen aloitusvaiheessa.

Tutustumisvaiheessa tärkeintä, koska silloin tulee vastaan tilanteita, joissa opin tuntemaan asiakkaan käytöstä ja reaktioita sekä asiakas (lapsi) oppii myös tuntemaan minua ja rajanvetoani.

Aloitusvaihe koetaan erityisen merkityksellisenä, koska silloin rakennetaan pohjaa myöhemmälle työskentelylle. Omien ajatusten ilmaiseminen puheen kautta ei kaikille ole helppoa ja luontaista. Tämä on huomattu muun muassa nuorten työpajatoiminnassa, jossa ryhmien aloitusvaiheessa panostetaan tietoisesti ryhmän sisäiseen vuorovaikutukseen ja luottamuksen ilmapiiiriin luomiseen. Tämä on nähty keskeisenä edellytyksenä sille, että ihmiset pystyvät ylipäättään avautumaan ja ottamaan itselleen tärkeitä asioita ryhmän sisällä puheeksi.

Aloituksen ohella ammattilaiset kokivat luontolähtöisten ympäristöjen toimivan hyvänä tukena kuntoutumisprosessin muissakin osavaiheissa, joissa luontoavusteisuuden kautta voidaan "rikastaa tekemistä". Luontolähtöisyydestä oli saatu tukea muun muassa seuraavissa tilanteissa.

- Asiakkaan haasteiden kartoittaminen ja ongelmien sanoittaminen
- Motivaation muodostuminen. Innostus, ja sitä kautta voimavarojen ja pystyvyyden lisääntyminen
- Myönteiset näkymät itsestä sekä tulevaisuudesta
- Taitojen vahvistaminen ja niiden siirtäminen omaan arkeen
- Ratkaisujen hakeminen, ja niiden löytyminen asiakkaasta itsestään

Luontoavusteiseen tekemiseen voi liittyä monenlaisia rauhoittumista tukevia elementtejä. Nuorten parissa työskentelevä sosiaalityöntekijä kertoi käyttävänsä luontoon ja eläimiin liittyviä ympäristöjä monipuolisesti. Metsäkävelyt olivat tarjonneet tilaa tunteiden käsittelyyn.

Sulla on ollu paha päivä koulussa, ja tulet mettään. Oot koko päivän koittanut käyttää. Metsässä saa vaikka juosta ja huutaa. Sillä on merkitystä, että olisi lupa tehdä jotain. Ei edes tarvi välttämättä toteuttaa. Sekin jo poistaa ahdistusta, kun tietää, että saisi.

Osaltaan rentoutumista luonnon parissa mahdollistaa sääntöjen ja rajoitteiden vähäisempi määrä. "Ei tule niin herkästi tilanteita, joissa lasta joutuu neuvomaan ja rajoittamaan. On tilaa äänelle, metelille, juoksemiselle ja kaikenlaiselle fyysiselle aktiivisuudelle.

Eläinten merkitys on ollut monen lapsen kohdalla suuri. Lasten ryhmätoiminnan ohjaa kertoo näkevänsä lemmikkieläinten ja hoitoeläinten hyvää tekevän vaikutuksen toistuvasti, kun lapset hoitavat ja halaavat eläimiä. "Eläimille voi aina purkaa huolensa".

Maatilojen ja hevostallien väljyys on koettu hyvänä asiana. Osa lapsista tarvitsee muita enemmän ympärilleen tilaa voidakseen rentoutua ja rauhoittua. Rauhallinen tekeminen turvallisen aikuisen kanssa saattaa onnistua, vaikka ryhmän osallisuus rasittaa lasta vielä liiallisessa määrin.

Myös erityislasten aggressiiviseen käyttäytymiseen on löytynyt ratkaisuja, kun toimintaympäristö on ollut lapselle riittävän turvallinen ja myönteisellä tavalla kannustava.

Stressiin ja henkiseen kuormittumiseen liittyvä oireilu oli ohjaajille tuttua. Sen nähtiin kaventavan merkittäväällä tavalla lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyviä mahdollisuuksia.

Kun lapsi joutuu henkisesti liian suuren ahdistuksen, pelkojen ja stressitason valtaan jatkuvasti, onnistumisen kokemukset ja elämässä pärjäämisen tunne katoaa. Mitä voimakkaammin stressitaso nousee, sen pahemmin lapsi lamaantuu fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti.

Lapsen arjesta lähtevät negatiiviset tunnetilat voivat useinkin seurata mukaan luontoavusteiseen toimintaan, mutta tunteiden hallintaan on koettu olevan enemmän keinoja. Sosiaalityöntekijä kertoo esimerkin talliympäristöstä.

Eräällä nuorella oli ollut tosi paha päivä koulussa. Oli pahalla päällä, ovia paiskottiin ja seinää hakattiin. Kerroin, että me ei voida mennä hevosen luo, jos sä oot tossa tilassa. Voidaan mennä myös metsään, jossa voi vapaasti huutaa. Hevonen oli kuitenkin nuorelle tärkeä. Hän oli jo luonut omakohtaisen suhteen eläimeen, ja tiesi, että se odottaa häntä. Mentiin hevosen tykö, eikä nuori osoittanut eläintä kohtaan aggressiivista käytöstä, omasta pahasta olostaan huolimatta

Luontoavusteisuuden rauhoittavien vaikutusten on nähty myös siirtyneen lasten ja nuorten omaan arkeen. Lasten vanhemmat ovat kertoneet, kuinka tallitoiminnan jälkeen lapset ovat olleet kotona rauhallisempia ja tyytyväisempiä, ja ovat osallistuneet kotitöihin. Myönteisten muutosten nähtiin tapahtuneen ohjatun toiminnan, tallitoimintaan liittyvän fyysisen aktiivisuuden ja ulkoilun myötä.

Toisen hevostoiminnan ohjaaja kertoo alakoululaisesta, joka siirtyi sairaalakouluun. Tutun tallitoiminnan jatkuminen muutosvaiheessa tuki sekä perhettä että lasta, ja muutosvaiheen toteutus sujui rauhallisesti. Tämä oli mahdollista hyvän yhteistyöverkoston ja ”ymmärtävien ihmisten myötä, jotka halusivat säilyttää lapsen elämässä tuttuja ja turvallisia asioita”.

Yhteisön luomaan psyykkiseen turvallisuuteen liittyy omana itsenään nähdyn tuleminen. Lasten yhteisöllisen ryhmätoiminnan ohjaaja kertoo, miten jokaiseen lapseen kohdennetaan huomiota omana ainutlaatuisena ja tärkeänä ihmisenä. Jokaisen oma mielipide on tärkeä keskusteluissa. Myös lapsiryhmän sisäinen palaute merkitsee paljon. Lapselle tulee tunne, että hän on onnistunut ja hyväksytty ryhmässä. Monelle lapselle on ollut merkityksellistä päästä mukaan myös ”miesten töihin.” Talon isäntä on ollut lapsille esikuva, turvallinen ja rauhallinen isähahmo. Moni lapsista tulee yksinhuoltajaperheistä, ja pääseminen mukaan tavalliseen perhe-elämään voi olla lapselle jo itsessään arvokasta.

Terapeuttinen työskentelyssä turvallisuudella ja luottamuksella on ollut erityisen keskeinen merkitys. Ohjaaja kertoo onnistuneesta kuntoutumisen prosessista, jossa asiakkaalla on mahdollisuus edetä turvallisesti omassa tahdissaan.

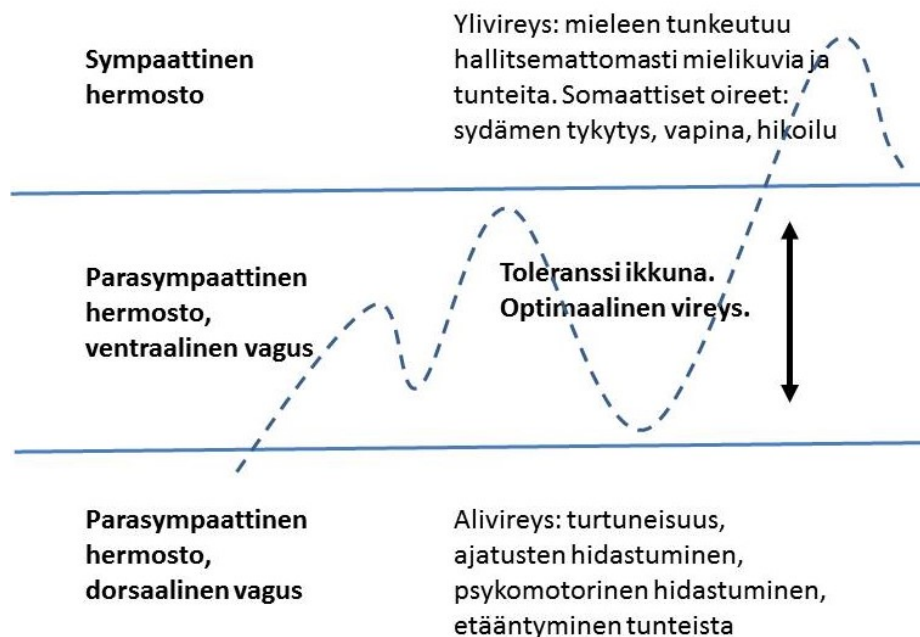
Vahvoista peloista ja jännittämisestä johtuvista toiminnan haasteista on päästy hevosen kanssa työskentelemällä lähes kokonaan. Onnistumiseen näen vaikuttaneen luottamuksen syntymisen työskentelyn turvallisuuteen ja jatkuvuuteen sekä luvan myös epäonnistua. Asiakkaalle ei annettu aikarajoja, vaan haasteita työstiin pikkuhiljaa hänen omassa tahdissaan.



#### 4.1.2. Rauhoittumisen ja psyykkisen turvan merkitys

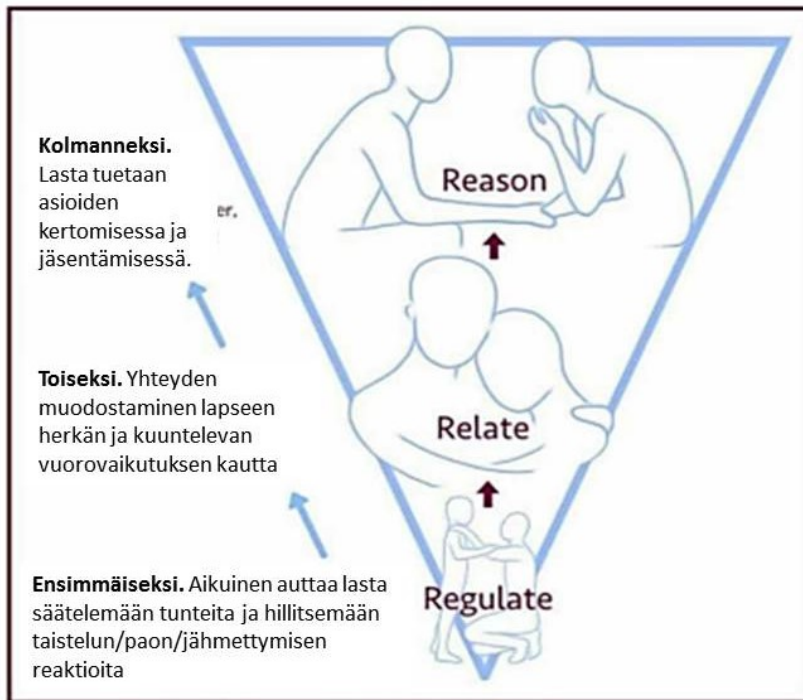
Stressiin ja kuormittumiseen liittyvistä teemoista on viime aikoina saatu runsaasti uutta tietoa ja niiden merkitys osana sote-palveluiden toteutusta näyttää olevan jatkuvasti korostumassa.

Stressi heikentää oleellisesti päätöksenteon ja tietoisien ajattelun kykyä toiminnan siirtyessä aiemmin omaksuttujen toimintamallien noudattamisen ja tunnepohjaisen reagoinnin tasolle (Törni 2017). Suuri osa sote-palveluiden asiakkaista on saattanut kokea myös jonkinasteista traumatisoitumista, mikä on vaurioittanut joltain osin kehon ja mielen normaalia toimintaa. Usein traumaan liittyy autonomisen hermoston säätelyhäiriöt, joissa hermoston perusvire muuttuu epävakaaksi, ja ihminen alkaa reagoida vastaantuleviin tilanteisiin joko liiallisen vireystilan (sympaattisen hermoston aktivoituminen) tai alivireyden (dorsaalisen hermohaaran aktivoituminen) kautta (Sarvela & Auvinen 2020, Leikola ym. 2016). Hermostolliseen ylivireyteen liittyy läsnäolon heikentyminen sekä vähentynyt kyky ympäristön ja oman kehon tunnetilojen tietoiseen havainnointiin. Hermoston toimintaan liittyvän toleranssi-ikkunan kapeutessa heikentyy ihmisen kyky positiiviseen ja onnistuneeseen vuorovaikutukseen, jota erityisesti tarvitaan juuri haastavista tilanteista selviytymiseen (Kuva 2).



**Kuva 2.** Traumoihin liittyvä säätelyhäiriön myötä yksilön toleranssi-ikkuna kapeutuu, ja reagointi vastaan tuleviin tilanteisiin muuttuu epävakaaseen suuntaan. Lähde: Sarvela ja Auvinen 2020.

Korjaavien turvan kokemusten kautta voidaan vahvistaa hermoston tervettä kehitystä (Porges 2001, Leikola ym. 2016). Traumaan perehtynyt neurotutkija Bruce Perry käyttää korjataan vuorovaikutuksen kuvaamiseen Regulate-Relate-Reason -mallia (Kuva 3). Haavoittuneen lapsen auttamisessa ei ole mahdollista siirtyä suoraan asiatarjon keskusteluun (Reason), vaan ensimmäiset osavaiheet vuorovaikutuksen synnyssä ovat tunteiden kehollinen yhteissäätely (Regulate), minkä myötä sammutetaan hermoston käynnistämät pakoon/taisteluun/jähmettymiseen liittyvät reaktiot. Autonomisen hermoston rauhoittumista tukee myös lapsen tunteisiin vastaavan vuorovaikutus ja henkilökohtaisen yhteyden saavuttaminen lapseen (Relate) (Perry & Szalavitz 2017).



**Kuva 3.** Regulate-Relate-Reason teoria ohjaa tukemaan lapsen tunnesäätelyä ja panostamaan vuorovaikutussuhteen muodostumiseen ennen siirtymistä asioiden kysymysten käsittelyyn. Lähde: Perry & Szalavitz 2017.

Erityisen tärkeää rauhoittavien ja turvallisuutta luovien ympäristöjen merkitys on lapsille. Jos lapsella ei ole ympärillään turvallista vuorovaikutusta ja emotionaalisesti kannattelevia aikuisia, lapsen kyky olla levollisesti yhteydessä omiin tunteisiin, kehon tuntemuksiin ja toisiin ihmisiin muuttuu heikoksi ja puutteelliseksi (Jääskinen 2018). Riittämättömän yhteyden vaille jääminen ja hauras tunnekehoyhteys näkyvät lapsissa ja nuorissa yksilöllisellä tavalla. Toinen vajoaa vaikeissa tilanteissa näkymättömän panssarin taakse (alivireyden tila), toinen paiskoo tavaroita ja syyttelee muita (ylivireyden tila) (Jääskinen 2018).

Eläinten ja luonnon parissa syntyä luontaisen läsnäolon tilanteita, joissa ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus turvalliseen liittymiseen lähiympäristönsä kanssa. Sosiaalisen liittymisen tilanteiden tiedetään aktivoivan ventraalisen vagushermon toimintaa, ja sitä kautta luovan yksilölle mahdollisuuksia kehon ja mielen rauhoittumiseen (Leikola 2016). Jatkuvien turvan kokemusten myötä hermoston on vähitellen mahdollista palautua normaalin toiminnan tasolle.

## 4.2. Tuki vuorovaikutukseen ja nähdyksi tulemiseen

Onnistuneen vuorovaikutuksen nähdään sote-palveluissa tapahtuvan dialogisuuden kautta, jolloin ihminen saa mahdollisuuden nähdyksi ja kuulluksi tulemiseen (Metter 2007). Kuten edellisessä luvussa tuotiin esille, rauhoittavaan ilmapiiriin ja tunnetason yhteyden luomiseen joudutaan erityisesti panostamaan, kun asiakkaan elämäntilanteeseen liittyy ylimääräistä stressiä tai trauman kokemista. Työntekijän ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta korostetaan keskeisenä lähtökohtana myös lastensuojelun yhteydessä. THL:n selvityksessä nähtiin yksilöllisesti ja joustavasti toteutettujen hoitotoimien kokonaisuuden olevan lastensuojelussa jopa tärkeämpää kuin minkään yksittäisen menetelmän käyttöönoton (Heino 2020).

Aiemmissa tutkimuksissa on tunnistettu erityisesti eläinten kyvyt sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemiseen (Richeson 2003, Trotter ym. 2008, Rossetti & King 2010, Chitic ym. 2012, Griffioen & Enders-Slegers 2014, Scopa ym. 2019). Sosiaalisen vuorovaikutuksen paranemista on selitetty muun muassa oksitosiini-hormoonin lisääntyneellä erityksellä, mikä liittyy erityisesti läheisyyteen ja turvalliseksi koettuun sosiaaliseen kanssakäymiseen (Beetz ym. 2012).

#### 4.2.1. Nopeammin kiinni haasteellisiin asioihin

Tutkimuksessa kuullut ammattilaiset kertoivat vuorovaikutukseen ja kommunikaatioon liittyvien haasteiden olevan yleisiä heidän työssään. ”Työssäni lastensuojelun avohuollossa kohtaan haasteellisia vuorovaikutuksen tilanteita viikoittain”. Kysymys voi olla epäluuloista työskentelyä kohtaan. Toisinaan haasteet ovat johtuneet asiakkaan kykenemättömyydestä tai haluttomuudesta vuorovaikutukseen. Parhaiten vuorovaikutusta on pystytty parantamaan panostamalla rauhallisen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen sekä ihmisen aidolla kuuntelulla ja kohtaamisella.

Osallisuuden turvaaminen ja lasten kuuleminen kuuluvat sinällään lastensuojelun lainsäädännöllisiin vaatimuksiin, mutta eivät siitäkään huolimatta aina toteudu käytännön tekemisen tasolla. Nuorelle voi olla vaikeaa ilmaista omia ajatuksiaan aikuisten järjestämissä keskustelutilanteissa. Työntekijöiden kiireinen työtilanne voi osaltaan vaikuttaa siihen, miten ihmisten erilaisuudelle ja erilaisille tavoille omien ajatuksiensa ilmaisuun pystytään jättämään tilaa.

Ammattilaiset kertoivat luonnonympäristöjen toimineen hyvänä tukena vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden käsittelyssä. Lasten ja nuorten on ollut helpompaa kertoa omasta elämästään, mielipiteistään, samoin kuin myös heille haasteellisista asioista. Luontolähtöisyyden keinot ovat toimineet jopa sielläkin, missä muiden tapojen kautta ei ole saatu edistymistä aikaan.

Nuori, jolle ei ole helppoa kertoa omia ajatuksiaan palaverissa, juttelee itselleen luontevan tekemisen välissä asioistaan. Perheen palaute on ollut vaikuttavaa: ”Mikään muu ei ole auttanut”.

Keskittymiseen, itsesäätelyyn ja toiminnan ohjaukseen liittyvät pulmat olivat nekin asiakastilanteissa yleisiä. Ahdistus- ja masennusoireiset saattavat puolestaan käpertyä omaan oloonsa. Asiakkailla on ollut myös ajattelun jumiutumia ja lukkoja, vaikkapa oman kuntoutumisen suhteen. Tällöisissä tilanteissa on tarvittu uusien näköalojen löytämistä. Eläimet ovat antaneet aihetta lähteä ulos ja liikkeelle. Ne ovat vahvistaneet ihmisarvoisuuden ja tarpeellisuuden tunnetta, mikä on helpottanut jumiutumisen avaamista ja purkua. Myös taidelähtöisistä menetelmistä oli saatu hyviä kokemuksia ajatusten ilmaisemisen ja sanoittamisen tukena.

Hevosen mukaan tuominen auttaa aivan mielettömän paljon näissä tilanteissa. Eläin toimii ikään kuin muurinmurtajana. On helpompi jutella, kun samalla harjaa tai kävelee hevosen kanssa. Hevonen tuo turvallisuuden tunteen, rauhallisuuden, luottamuksellisuuden ja herkeämättömän läsnäolon.

Luonto- ja eläinavusteiset ympäristöt nähtiin erityisesti lapsille ja nuorille luontevina ja tarpeellisina toimintaympäristöinä. Puhuminen saattaa sinällään olla monelle lapsiasiakkaalle liian painostava lähestymistapa.

Erityisesti yhteisen toiminnan on nähty tukevan luottamuksellisen vuorovaikutuksen syntymistä. ”Mikä tahansa toiminnallinen asia voi auttaa asiakasta avautumaan. Esimerkiksi siivouksen tai leikin lomassa voidaan alkaa spontaanisti puhumaan jostain vaikeastakin asiasta”. Luottamuksen synnyn on nähty olennaisesti nopeutuneen luonto- ja eläinavusteisuuden myötä. ”Haasteellisiin asioihin voidaan päästä yhden tai kahden käyntikerran aikana”.

Toimintaympäristöjen on nähty tukevan myös muiden ammattilaisten työskentelyä. "Lastenkoitiin sijoitettu alakoululainen ja hänen ohjaajansa tulivat yhdessä tallitoimintaan. Jo muutaman tallikäynnin jälkeen heidän yhteistyönsä syveneminen helpotti arjen toimintaa".

Perhetyöntekijä kertoo puolestaan esimerkin siitä, miten hevosen mukaantulo muutti hetkessä tapaamisen ilmapiirin myönteisempään suuntaan.

Oli uusi asiakas, vielä vahvasti siinä luottamuksen hakuvaiheessa. Koitan jutella niitä näitä. Noilla nuorilla on välillä vahvoja asenteita aikuista kohtaa. Testataan, et mikä tyyppi toi on. Joutuu hakemaan, että millä mä tämän kanssa pääsen eteenpäin, eikä löydä mitään, millä saisi aikaan myönteistä reaktiota. Sitten mennään sen hevosen luokse. Ajattelen, että katotaan nyt, mitä tapahtuu. Nuori menee halamaan eläintä ja nauraa. Ihan sulaa hevoseen kiinni. Kynnisyys ja maailmanvihaajan ahdistus on hetkessä poispyyhkäisty. Voi ihan nähdä kynnisen asenteen valuvan pois ja vilpittömyyden, mikä tulee tilalle. Kohta ehkä taas muistetaan, että munhan piti olla tällainen. Yksi hyvä hetki antaa kuitenkin uskoa työntekijällekin.

Nuorten luontolähtöisessä työpajatoiminnassa on niin ikään koettu toiminnallisuuden myönteiset vaikutukset. Erilaisia toiminnallisuuden keinoja käytetään laajasti. Tuntitapaamisen aikana voidaan tehdä pieni, yhteinen kävelylenkki ulkona. Ryhmätoimintaan kuuluu puolestaan erilaisten retkien toteutus, joiden suunnittelusta ja järjestämisestä nuoret oppivat itse vähitellen ottamaan yhä suurempaa vastuuta. Asiakkaat ovat kertoneet, miten sisätiloissa on jotenkin enemmän lukossa. "Ulkona pystyy paremmin hengittämään ja olemaan". "Helpottaa, kun ei tarvitse olla suljetussa tilassa". Tämä on näkynyt muun muassa siinä, miten ryhmissä päästään nopeammin tärkeiden asioiden äärelle. Metsäleirit ovat koettu erityisen vaikuttavina. Nuoret ovat arvostaneet, miten "leireillä ollaan kaikki tasa-arvoisia ja samalla viivalla. Hiukset on kaikilla yhtä sekaisin".

Arkisissa tilanteissa vuorovaikutus tapahtuu luontevasti. Esimerkiksi makkaranpaisto on perhetyötä tekevän sosiaalityöntekijän mukaan hyvä esimerkki toimivasta vuorovaikutustilanteesta, jossa ihminen pystyy samalla säätelemään omaa tilaansa ja esilläoloaan.

Yksinkertaisia asioita. Se pysähtymisen tunne, ja sä keskityt johonkin simppeleihin tekemiseen, jotka voi silti olla asiakkaalle ihan todella tärkeitä juttuja. Tuttu tekeminen tuo luottamusta. Katsekontakti ei ole niin intensiivinen. Sä pystyt siinä vähän liikkumaan ja vaikka kohentamaan nuotiota. Pystyt pakenemaan pahimmista kysymyksistä johonkin pieneen toimintaan.

Myös automatkat ovat olleet otollista keskustelu-aikaan. "Tunnelma ei ole liian painostava, kun istutaan vierekkäin", kertoo sosiaalityöntekijä. "Menomatkan jutustelu saattaa useinkin olla lämmittelyä, ja sitten paluumatkan viimeisillä hetkillä asiakas uskaltautuukin sanomaan ääneen omaa mieltään painavia asioita, ja asioissa päästään eteenpäin"

Toiminnallisissa tilanteissa vuorovaikutusta käydään sekä sanallisesti että kehollisesti. Kun sanallisen ja kehollisen viestinnän hiljaiset sävyt tulevat paremmin käyttöön, asiakkaalle on helpompaa tulla nähdyksi ja kuulluksi. Toiminnan kautta on ollut helppo löytää lapsen ja nuoren vahvuuksia. "Työpöydän äärellä niitä saisi kaivella aika paljonkin", toteaa työpajatoiminnan ohjaaja. Hänen mukaansa myös ammatillisen tekemisen suunnat alkavat useinkin löytyä melko vaivatta, kun nuoren elämäntilannetta kuormittavien perusasioiden kanssa on ensiksi päästy eteenpäin.

#### 4.2.2. Luontevia tilanteita sosiaalisten tukiverkoston vahvistamiseen

Hevostalleilta ja luonnon parista on löytynyt myös luontevia tilanteita asiakkaan lähipiiriin vahvistamiseen. Moni asiakkaaksi tuleva lapsi ja aikuinen kokee yksinäisyyttä. Tallitoiminnasta on voinut löytyä uusia ystäviä tai harrastus ja mielenkiinnon kohde, joka on johdattanut uusien sosiaalisten verkostojen pariin.

Ryhmän kautta tuleva palaute on koettu tärkeänä voimavarana työskentelyyn. Ryhmän antamien viestien on monesti koettu toimineen jopa voimallisemmin kuin ammattilaisen ja aikuisen välittämien viestien.

Kaikille ryhmätoiminta ei ole helppoa ja luontevaa. Nuorten työpajatoiminnassa jokaista nuorta tuetaan hänen omista lähtökohdistaan. Erään nuoren kohdalla lähdettiin tukemaan nuorta itsenäisten luontoretkien suunnittelun kautta. Tämä huipentui yönyli-retkenä saarelle, jossa nuori vietti omillaan kokonaisen vuorokauden. ”Retki tuotti hänelle valtavan hienon kokemuksen omasta pärjäämisestä, mikä on myöhemmin heijastunut myös nuoren sosiaaliseen vuorovaikutukseen”. Tätä kautta nuorelle on lähtenyt syntymään myös uusia sosiaalisia tuttavuuksia.

Luontolähtöisyyden ääreltä on löytynyt myös keinoja perheiden vuorovaikutuksen tukemiseen. Lastensuojelun ammattilainen kertoo, miten keskustelut vanhempien kanssa ovat sujuneet luontoretken aikana aivan eri tavalla. Tärkeimpänä asiana hän on nähnyt yhteisen tekemisen yhteisten tavoitteiden äärellä, vaikkapa retkiruoan laittamisen nuotion äärellä.

Perheen yhteiset onnistumisen kokemukset voivat muuttaa perheen sisäistä ilmapiiriä ja vuorovaikutusta, kuten oheinen tapaus osoitti.

Kuntoutettavan perheen keskinäiset välit olivat usein haastavat ja riitaiset. Työkennellessämme luonnossa kohti yhteistä tavoitetta, perhe löysi kinaamisen takaa yhteisen sävelen, jonka avulla he saavuttivat tavoitteen. Tähän oli hienoa palata keskustelussa onnistumisen kokemuksena ja näyttää perheelle, että he kykenevät puhaltamaan yhteen hiileen.

Välillä perhetyön haasteena on ollut isien mukaan saaminen. Pelastakaa Lapset ry:n viikonloppuleirejä on järjestetty mautiloilla, joissa on ollut runsaasti myös isiä innostavaa tekemistä. Isät ovat voineet hakeutua lasten kanssa vaikka puusavotan äärelle, kun äideistä on ollut rentouttavampaa lähteä marjankeruuseen. Maatilaympäristössä on ollut mahdollisuuksia monenlaisen toiminnallisuuteen asiakkaiden innostuksen ja kiinnostuksen mukaisesti.

#### 4.2.3. Palkitseva tapa omaan ammatilliseen työskentelyyn ja voimavara työssä jaksamiseen

Kaikki haastatellut ammattilaiset olivat lähtökohtaisesti valinneet luonto- ja eläinavusteisuuden omaksi työtavakseen, ja kokivat sen itselleen luontevana ja tuloksellisena tapana toteuttaa ammatillista osaamistaan. Moni kertoo työnilosta, jota luontolähtöinen tekeminen on tuonut mukaan.

Kun näkee, että ihmiset innostuu ja voimaantuu, se on ihan oma palkintonsa! Näkee niin konkreettisella tavalla voimaantumista ja vahvistumista, inspiraation löytymistä.

Koen luonto- ja eläinavusteisuuden mielekkääksi tavaksi tehdä, sillä se motivoi asiakkaan ja perheen lisäksi myös minua ohjaajana.

Varmasti yks iso työssä jaksamisen lisä itselleni on, että on saanut viedä ihmisiä ja perheitä luontoon.

Parasta tässä työssä on työympäristön vaihtuvuus sekä asiakkaaseen kontaktin saaminen.

Toimistotyössä jäisi monia itselle merkityksellisiä asioita hyödyntämättä.

Nautin työssäni haasteista ja siitä, miten onnistun haastavien asiakkaiden kanssa työskentelyssä. Työnteon ympäristö itsessään on niin rauhallinen, kaunis ja kuntouttava. Tähän lisätynä asiakkaan vahvuuksien esille tuominen ja toiminnallisen arjen positiiviset kokemukset ja palautteet. Siitä on onnistumiset työssäni tehty.

Se voi olla vaikka jalkapallon potkimista tai pieniä retkiä eväiden kanssa, tai käydään silittelemässä eläimiä. Toiminnallisuus on kulkenut koko 25 vuoden ajan työuran "punaisena lankana" kaikessa tekemisessä.

Luontotekemiset rikastuttaa omaa työarkea, kun työviikkoon muuten kuuluu myös perinteistä nojatuolissa tapahtuvaa asiakastyötä.

Samalla kuitenkin todetaan, että luontotoimintaa ei tarvitse ja kannata tyrkyttää kaikille. Parempiin tuloksiin päästään, kun jokainen ammattilainen löytää itselleen mielekkään tavan toiminnallisuuden toteuttamiseen.

Luontoavusteisuudesta on saatu samalla tukea myös omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Sosiaalialan työntekijä toteaa ammatistaan.

Eihän tälle alalle hakeuduta pelkästään rahan takia. Se, että omassa työssään saa olla tunturissa ja vaeltaa, antaa valtavasti. On minulle ihan huippua. Saa kehittyä koko ajan. Tapaan ihmisiä, joilla sama intohimo näihin juttuihin.

Toinen ammattilainen kertoo hyötyvänsä siitä, miten pimeään talviaikaan on mahdollista päästä asiakkaan kanssa ulkoilemaan myös valoisaan aikaan. Monella vastaajista on omakohtainen tarve ja halu hakeutua luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle.

Luontolähtöiseen työhön liittyviä negatiivisia asioita ei juurikaan tuotu esille. Näitä erikseen kysyttäessä kerrottiin luonto- ja eläinavusteisuuden edellyttämistä valmisteluista, joita ulkopuoliset tahot eivät aina osaa tunnistaa ja arvostaa. Myös toimialaan liittyvää sääntelyä pidettiin turhauttavana, ja toivottiin siihen enemmän maalaisjärkeä. Sosiaalialan käytäntöihin toivottiin enemmän vapautta toteuttaa työtehtäviä joustavasti erilaisilla työtavoilla, jotka kussakin tilanteessa voivat tuottaa parhaan mahdollisen tuloksen.

Tiiviimpi ammatillinen verkostoituminen ja yhteistyö nähtiin keinona, jonka kautta toimintamuotoja on edelleen mahdollista kehittää. Esimerkiksi lapsen tunteva toimintaterapeutti voi tulla mukaan maatilan kuntouttavaan toimintaan, jolloin osaamista päästään yhdessä vahvistamaan.

## 4.3. Oppimisen voimapolut; toiminnallisuus, osallisuus ja kokemuksellisuus

### 4.3.1. Toimijuuden tavoitteet

Toiminnallisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus mainitaan luonnon rauhoittavien vaikutusten ohella tärkeimpinä luontoavusteisten menetelmien vaikuttavina elementteinä (Luonnonvara-keskus & Green Care Finland 2021). Näiden merkitystä lasten kasvun ja kuntoutumisen näkökulmasta on käsitelty erityisesti elämys- ja sosiaalipedagogiikan sekä toimintaterapian kautta (Kauppila 2000, Kumpulainen ym. 2010). Viime aikojen kehitys sosiaali- ja terveystaloudessa kehitys on kuitenkin kulkenut monin osin lähes päinvastaiseen suuntaan. Puheeseen ja keskusteluun liittyvien tukimuotojen tarjonta on vahvistunut, kun vastaavasti toiminnallisuutta ja osallisuutta tarjoavat tukimuodot ovat jatkuvasti jääneet vähäisempään rooliin.

Toimijuuden vahvistuminen voi monesti olla kuntoutumisen ja hoidon tavoitteissa mukana, mutta ei silti aina välttämättä toteudu. Oheinen kirjoitus on psyykkisesti sairastuneen ihmisen ja kokemusasiantuntijan kertomus omasta sairastumisestaan. Hänen kohdallaan syrjäytymisen polku lähti liikkeelle kouluvuosina, ja edelleen vahvistui aikuisuuden myötä. Jopa mielenterveyshoitoihin liittyi kokemus tarpeesta sopeutua vallitsevan hoitokulttuurin vaatimuksiin, jossa sairauden esiintuominen oli edellytys avun ja tuen saamiselle (Venesmäki 2020).

Polkuni psykiatrisena potilaana alkoi yläkoulussa kokemastani turvattomuudesta ja hylkäämisestä. Koin yläkoulussa turvattomuutta, hain hyväksyntää ja kiinnityin kaveripiiriin. Kun tuki muuttui kontrolliksi, en enää nähnyt koulua ihanteena tai työllistymisen mahdollistajana. Koulussa syntyneet hylkäämisen kokemukset siirsivät minut pois koulutuspolulta.

Toistuva ulossulkeminen tarkoittaa minulle hylkäämistä, josta seuraa usein arvottomuuden eli häpeän tunne. Hylkäämisen vaihtoehto on hyväksytyksi tuleminen ja kiinnittyminen.

Aluksi kävin kertomassa huonovointisuudestani psykologille. En kokenut saavani apua siihen. Kodin ulkopuolella minulla ei ollut juuri muuta, kuin huonovointisuuteen keskittyvät vastaanotot ja kavereiden kanssa juhliminen. Liikuntaa en myöskään harrastanut. Kaikki tavalliset hyvinvoinnin rakenteet olivat arjessani hajalla.

Psykiatrinen diagnoosi ja säännöllinen hoitokontakti, osastohoito ja sijaishuolto etäännyttivät koulusta ja kavereista. Vaihtoehdoksi tuli kiinnittyminen psykiatrisiin palveluihin. Sosiaalipalvelut koin välttämättömänä pahana. Niihin en missään vaiheessa kiinnittynyt muuten kuin hyötyä saadakseni.

Vuosien kuluessa psykiatrinen hoito alkoi hallita elämääni. Ajelehdin vastaanotosta ja osastojaksosta toiseen. Tulevaisuudennäkymänä oli seuraavaa vastaanotto. Vastaanotoilla ja osastojaksoilla minua kuunneltiin, mutta en koe, että kanssani olisi keskusteltu. Psykiatrisen ammattihenkilöt toistivat samoja kysymyksiä, jotka nostivat huonovointisuuden keskiöön.

Aito keskustelu mielentilastani, mielialastani ja arjestani puuttui. Kysymys-vastaus vuorovaikutusta hallitsivat oireet, diagnoosit, lääkkeet ja muu diagnooseista määrittyvä hoito. Ammattikielen oppiminen romutti aidon keskustelun mahdollisuuden. Se myös vieraannutti ajatteluni omasta arjestani. Minun oli keskityttävä

kuvaamaan vointiani ja erityisesti huonovointisuuttani ammattikielellä ja näin ansaitsemaan psykiatrisen hoidon hyväksyntä.

Seurauksena oli huonovointisuuden lisääntyminen vastaanotoille mennessä. Taka-raivossa piili ajatus hylkäämisestä, jos tilanne ei ole riittävän huono.

Vähitellen kodin ulkopuolella arkiset sosiaaliset suhteet rajoittuivat ammattihenkilöihin, joiden hyväksynnän ehto oli huonovointisuus. Ammattihenkilöiden vastaanotot eivät vähentäneet yksinäisyyden tunnetta.

Tapaamiset sosiaalityöntekijän kanssa keskittyivät raha-asioiden hoitamiseen toimeentulotukihakemusten muodossa. En koe saaneeni tukea päästäkseni takaisin keskeytyneelle koulutuspolulle. En saanut tukea mielekkään arjen rakentamiseen. Sosiaalisesta kuntoutuksesta kuulin ensimmäisen kerran vasta kolme vuotta sitten, kun tukihenkilöni puhui siitä.

Sairaana oleminen oli turvallisempi vaihtoehto kuin toipuminen, kun ei ollut valmiina mitään, minne palata.

Potilaaksi oppiminen vahvisti kokemusta, että en pärjää ilman palveluita. Opin selittämään elämäni diagnooseilla. Nämä tulokset kertovat omasta arjesta vieraantumista, opitusta avuttomuudesta, joka usein tarkoittaa sitä, ettei kannata edes yrittää. Siirsin vastuun arjestani palvelujen ammattihenkilöille.

Opin tukeutumaan palveluihin yhä pienemmissä asioissa, koska koin, etten itse pärjäisi. Normaali aikuisen ihmisen arki ja vastuu omasta itsestä olivat asioita, jotka jäivät minulta nuoruusvuosina oppimatta.

Sairauskertomuksiin ei ole kirjoitettu tavoitteita, jotka olisivat tulleet omasta suustani. Jos olen jotain esittänyt, niin ne on kuultu ja ehkä kirjattu, mutta niihin ei ole sen jälkeen palattu, saatikka tuettu. Tavoitteet ovat yksi merkittävä osa elämää, ja vaikeuksiin ajautumassa oleva nuori tarvitsee apua oppiakseen puhumaan tavoitteista, luomaan niitä ja rakentamaan omaa polkuaan tulevaisuuteen.

Olisin yläkoulussa tarvinnut apua tulevaisuuden suunnitelmalliseen poluttamiseen kohti omia tavoitteitani. Myöhemmin potilaana ja asiakkaana tarvinnut oman toimijuuteni vahvistamista, suunnitelmia ja tavoitteita, jotka olisin kokenut omakseni ja joiden hyödyn olisin osannut itsekin nähdä, mitata ja kokea. Huomion suuntaamista arjen hyviin asioihin, pienempiinkin onnistumisen kokemuksiin.

Olen vasta alussa pitkällä matkalla, mutta jo liikkeellä kohti parempaa tulevaisuutta (Kirjoitusta on lyhennetty alkuperäisestä versiosta).

#### **4.3.2. Luontevia oppimisen tilanteita, joissa yksilö kiinnittyy ympäristöönsä**

Luonnon ja eläinten parissa toiminnallisuus, osallisuus ja ratkaisukeskeisyys ovat jo lähtökohdaisesti keskeisessä roolissa. Huomion keskipisteessä ei ole pelkästään yksilö ja hänen ongelmansa, vaan sen rinnalle tulevat vahvasti päivän tekemiset eläinten ja luonnon parissa. Yhteisen tekemisen imuun on mahdollista tulla mukaan, kunkin yksilön omassa tahdissaan ja omien voimavarojensa mukaisesti. Vaikeitakin teemoja käsitellään tekemisen lomassa, jolloin asiakkaan ongelmat saavat ympärilleen mittasuhteita. Yksilön vahvuudet on mahdollista palauttaa näkyviin silloinkin, kun ne ovat ihmiseltä itseltään päässeet unohtumaan. Toimintaympäristöt ovat sosiaalisesti kannustavia, ja tarjoavat onnistumisten kautta välittömän palautteen toimijoille.



Kysymys ei ole enää yksisuuntaisesta tiedonsiirrosta, jossa ohjaaja kertoo "oikean" ohjattavalle, vaan yhteisestä ihmettelystä, ratkaisujen puntaroinnin ja niiden testaamisen matkasta. Tämän matkan aikana kasvaa myös ohjattavan luottamus itseensä sekä omaan kykyynsä selviytyä vaikeissakin elämäntilanteissa.

Lasten yhteisöllisen ryhmätoiminnan (LYR) ohjaaja kertoo viikonloppujen monipuolisesta tekemisestä.

Ohjelmassa on vuodenaikaan liittyviä puuhia. Jokaisena viikonloppuna on ollut ohjattuja ulkoleikkejä, metsäretkiä, navetta-askareita, sauna, leivontaa ja muovailua, sisäleikkejä, pelejä, satuhetkiä ja askartelua. Lasten syntymäpäiviä on juhlistettu. Laavuretkillä kuuntelemme satuja ja runoja sekä upeita lauluja lasten toteuttamana, grillaamme nakkeja ja vaahtokarkkeja. Meillä on roolileikkejä prinsessa-hameilla ja kauppaleikkejä, jossa hintoja lasketaan yhteen oikealla laskimella. Romukasan aarteet ovat nekin viehättäneet lapsia. Talvella nautimme lumileikeistä, pulkkailusta ja potkukelkkailusta. Kelkat olivat lapsille ihan uusi ja mielenkiintoinen tuttavuus. Kevään tarkkailusta ja traktorihommista saimme nauttia viimeisellä kerralla. Kaikki lapset ovat saaneet paljon uskallusta ja rohkeutta. Lasten omat vahvuudet ja monenlaiset taidot ovat nousseet näkyviksi.

LYR-toiminnan pitkäjänteisyyden kautta on voitu tarjota lapselle paikka, johon kiinnittyä. Siellä voi kuulua lapsiryhmään omana itsenään ja saada pitkäkestoista tukea ammattitaitoisilta aikuisilta. Yhteinen tekeminen ja vertaiskokemukset yhdistävät hyvin erilaisiakin lapsia. Toiminnalla on saavutettu tuloksia toiminnan ja tunteiden säätelyssä, itsensä arvokkaaksi tuntemisessa (eläin pitää juuri minusta, olen hyvä hoivaamaan eläintä) ja oman rohkeuden kasvamisessa. Eläinten hoivaaminen ovat auttaneet erityislapsia ottamaan hoivaa myös vastaan; myös minä olen arvokas ja minua halutaan hoivata. Letitetään vaikka hiuksia, tehdään satu- tai hartiahierontaa tai rasvataan käsiä. Lasten rohkeus olla oma itsensä on kasvanut. Vanhemmat ja sosiaalityöntekijät kertoneet, miten vaikutukset ovat kantaneet kouluun ja kaverisuhteisiin.

Erästä poikaa sosiaalipedagoginen hevostoiminta auttoi irtautumaan kotitilanteesta, jossa hän oli ajautunut ottamaan perheen sisällä paljon vastuuta ja päättämään paljosta.

Poika "osasi" kaiken ja sanoi mielipiteensä kaikkeen. Hevoseen tutustumisen kautta poika uskaltanut tilanteeseen, jossa aikuinen auttaa ja häneen voi luottaa. Hän uskaltanut oppimistilanteeseen, jossa pärjäsi hyvin haasteen kanssa. Hän oppi, vaikka ei heti osannut. Nuoren kanssa päästiin "aimo harppauksilla" eteenpäin, kun aiemmassa keskustelupainotteisessa työotteessa oli "junnattu paikoiltaan".

Toisen nuoren kohdalla alettiin saavuttaa edistysaskaleita, kun nuori pitkästä aikaa saattoi raskaassa elämänvaiheessaan tunnistaa, että "nyt hänellä on hyvä olo". Nuoren motivaatio koulunkäyntiin lisääntyi. Vanhemmat olivat kiitollisia, että heidän nuorensa oli päässyt mukaan hevostoimintaan.

Aitojen ympäristöjen myötä nähdään tapahtuvan muutos sen suhteen, että lapsen tai nuoren ongelmat eivät enää ole niin vahvasti kohtaamistilanteen keskiössä, vaan huomio kohdentuu toimintaan itsessään. Ammattilainen osaa suunnitella kuntouttavat harjoitteet osaksi tätä arkista tekemistä. Samalla ongelmiin liittyvä stigma heikkenee, ja huomio alkaa luontaisesti kohdentua kohden ratkaisujen hakemista ja yksilön voimavaroja, jotka mahdollistavat selviytymisen.

Erityislapsien kanssa on huomattu, miten lapsi tarvitsee ennen kaikkea onnistumisia, iloa ja omien vahvuuksien kokemista. Myös vanhemmille on tärkeää nähdä lapsi onnistujana, kun koulumaailmassa joudutaan ehkä kohtaamaan paljon myös epäonnistumisen tilanteita. Oma

lasta voi joutua liian usein katsomaan ongelmien kautta. "Se, mihin keskitytään, lisääntyy", toteaa lasten ryhmätoiminnan ohjaaja. "Tällaisia onnistumisen ja ilon tilanteita, kun saisi annettua paljon enemmän vanhemmille". "Ennen saattoivat fyysiset voimat olla tärkeitä, nyt lapsen ja perheen henkiset resurssit korostuvat kaikkein eniten".

Monet erityislasten vanhemmat ovat uupuneita. Vanhempien tukeminen onnistuu luontevasti lasten ryhmätoiminnan puitteissa, kun viikonloppujen vierailuista sovitaan ja niiden aikaisista kokemuksista jutellaan yhdessä. Moni perheistä on yksihuoltajia, ja tarvitsee tukea ja työvälineitä erityislasten vanhemmuuteen. Saattaa olla, että äiti alkaa tehdä esimerkiksi liikaa asioita lapsen puolesta, tai luontevien rajojen asettaminen lapselle tuottaa ongelmia. Ryhmätoiminnan ohjaajalle, joka ei ole missään virallisessa asemassa, on ollut helppoa kertoa mieltä painavista asioista.

Vanhemmat kertovat, miten he ovat oppineet paremmin ymmärtämään oman lapsensa hankalaa käytöstä, jumittamista, aloitekyvyttömyyttä, raivareita ja epäsosiaalista käytöstä. He ovat ymmärtäneet, ettei lapsi käyttäydy näin tahallaan, vaan tarvitsee apua erilaisten sosiaalisten tilanteiden selvittelyyn. Käytännöt vinkit lasten ryhmätoiminnan puitteissa ovat helpottaneet vanhempien arkea. "Moitteenkulttuuria" on voitu muuttaa kannustavaan ja ymmärtäväiseen ilmapiiriin. Kun tilanteita osataan paremmin suunnitella ja ennakoida, stressin määrä on kaikilla vähentynyt.

Vertaisryhmien tuki on ollut lapsille tärkeää. Se, että omalla lapsella ei ole ollut kavereita, on tuntunut vanhemmista pahalta. Lastensuojelussa on ehkä kehoitettu hakemaan lapselle harrastuksia, mutta käytännössä siihen on ollut vähäisesti mahdollisuuksia. "Puhelin on ollut ainoa lasta kiinnostava asia".

Lasten ryhmätoiminnan ohjaaja kertoo, että suurin ammatillinen tuki hänelle on ollut ratkaisukeskeisyyden opeista ja positiivisen näkökulman ylläpitämisestä kaikessa tekemisessä. "Oma stressitaso ja asiakkaiden haasteet eivät enää ole niin suuria. Koen, että minulla on haastavien asioiden lukkoihin oikeat avaimet. Osaan ratkaista haasteet ja vaikeat tilanteet selkeillä, helpoilla ja miellyttävillä tavoilla."

Toinen ohjaaja kertoo, kuinka pienetkin asiat vaikuttavat, "kun ne tarjotaan aidossa ympäristössä ja tarjoumat tulevat luonnostaan ja pakottamatta". Vuosien myötä ohjaaja kertoo vähentäneensä jatkuvasti aktiivisen toiminnan määrää, ja alkaneensa luottaa siihen, että positiiviset vaikutukset voivat syntyä pelkän olemisen ja asioiden kokemisen kautta.

#### **4.3.3. Sopiva haasteellisuus motivoi turvan tunnetta menettämättä**

Nuoren luontolähtöisessä työpajatoiminnassa toimijuuden tukeminen on tapahtunut retkeilytoiminnan keinoin. Nuorten kanssa aloitetaan pienistä retkistä, ja vähitellen laajennetaan haasteellisuuden tasoa. Nuoret itse vastaavat suunnittelusta ja toteutuksesta, ja ohjaajat ovat tekemisessä mukana, sikäli kun heidän tukeaan tarvitaan. Perusfilosofiana on, että kaikki osallistuvat. Esimerkiksi yöretkien aikana sovitaan tietyt kontaktiajat, jolloin ryhmälle jätetään tietoisesti vastuuta omien asioiden selvittämiseen. Yhteisissä purkutilaisuuksissa tapahtumia käydään myöhemmin läpi tarpeellisessa määrin. Nuoret ovat voineet monesti yllättyä, miten hyvin he pystyvät itsekin järjestämään asioita. "En ois ajatellu, että uskallan tehdä". Antamalla nuorille riittävässä määrin tilaa ja vastuuta ja tekemällä oman roolinsa vähitellen tarpeettomaksi, ohjaaja pystyy toteuttamaan työnsä kaikkein tärkeimmän tavoitteen.

Eläinavusteinen ohjaaja kertoo harjoitteiden räätälöimisen asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaan olevan toiminnassa keskeistä. "Ympäristö ei saa olla liian vaativa asiakkaan

motoriikkaan, aistisäätelytaitoihin ja toimintakykyyn nähden. Myös mukana olevan eläimen persoonan täytyy olla soveltua kyseiseen tilanteeseen ja tehtävään”.

Niin terapiatyössä kuin kasvatuksessakin puhutaan ns. *lähikehityksen vyöhykkeestä*, joka tarjoaa oppimistapahtumaan parhaimmat mahdolliset edellytykset (Koivisto 20215). Venäläisen psykologin, Lev Vygostkin (1896–1934) luoma käsite kuvaa toiminnan aluetta, jossa ihminen saa mahdollisuuden uuden oppimiseen poistuessaan omalta mukavuusalueeltaan, mutta tuntee kuitenkin riittävää turvaa uuden äärelle uskaltautumiseen.

Nuorten työpajatoiminnan ohjaaja kertoo, miten epävarmuusalueille hakeutumista käytetään seikkailukasvatuksen keskeisenä terapeuttisena ja kasvatuksellisenä elementtinä. Esimerkiksi kiipeilyharjoitteissa nuorta voidaan kannustaa kokeilemaan aina hieman vaikeampia reittejä. Samalla päästään pohtimaan yhtäläisyyksiä nuoren muuhun elämään; meneekö nuori aina helpoimman kautta, minkälaista on olla omalla epävarmuusalueella, miten onnistuminen palkitsee? Kehoon tallentuvien onnistumisen kokemusten saadaan asiakkaan omaan resurssipankkiin vahvistusta ja varmuutta.

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja kertoi, miten aikuinen kehitysvammainen asiakas pystyi siirtämään talliympäristössä käytettyä positiivista ja kannustavaa puhetapaa osaksi omaa arkeaan.

Luonto- ja eläinavusteisissa ympäristöissä uuden äärelle uskaltautumista tukee toimintaympäristöjen monimuotoisuus, jolloin sopivan tasoista tekemistä on mahdollista löytää monenlaisiin tarpeisiin. Ohjaajat kertovat, miten onnistumisen kokemukset ovat saaneet aikaan positiivisen kasvun kehän, minkä myötä lapsen vahvuudet alkavat hiljalleen tulla näkyviin ja alkaa vahvistumaan. Tämän myötä lapsi alkaa kääntää vaikeuksia selviytymisen ja riittävän turvalliselta tuntuvan seikkailun puolelle.

Aina asiakkaan tunnetilojen tavoittaminen ei ole helppoa. Luontoavusteinen toimija kertoo alakouluikäisestä erityispojasta, jonka kohdalla motivaation ja tahtotilan tunnistaminen oli erityisen haastavaa.

Monta kertaa seisoin suuren osan ajasta parkkipaikalla, ennen kuin sain houkuteltua hänet mukaan tallille. Mietin, että onkohan toiminnalla mitään merkitystä. Kotona hän kuitenkin aina aidosti kertoi tallilla olleen kivaa ja oli silmin nähden tyytyväinen oloonsa. Käytösongelmatkin olivat vähäisempiä vanhempien kertoman mukaan. Eläinavusteinen toiminta oli pojalle ainoa harrastus, joka ylipäätään onnistui kodin ulkopuolella.

Ajoittain motivaation löytymiseen tarvitaan runsaasti aikaa ja kärsivällisyyttä. Toiskan perhekodein toiminnassa (Kiskola 2019) on nähty, miten nuori voi alkuun suhtautua tekemiseen torjuvasti tai välinpitämättömästi. Syynä tähän ovat monet aikaisemmin kohdatut pettymykset ja nuoren itsetuntoa murentaneet kokemukset. ”Nuoreen pitää uskoa niin kauan, että hän alkaa itsekin uskoa omiin kykyihinsä”, perhekodein ammattilaiset toteavat. ”Kun toiminnassa onnistutaan löytämään edes pieniä positiivisuuden hetkiä, alkaa onnistumisen luomat ”kiksit” vähitellen korvata ahdistusta, ja endorfiinit lähtevät liikkeelle. Kun patoon saadaan reikä, se lähtee siitä hiljalleen suurentumaan”.

#### **4.3.4. Ilman riskien kohtaamista ei voi oppia omatoimisuuteen**

Ulos luontoon lähdettäessä ja eläinten kanssa toimittaessa on tekemisessä mukana aina myös tiettyjä riskejä. Ammatillisen osaamisen keskeisenä kulmakivenä korostettiin tilanteiden huolellista suunnittelua, ja etukäteistä varautumista kaikkiin toiminnan aikana mahdollisesti esille

nouseviin tilanteisiin. Samalla haastatellut ammattilaiset kuitenkin korostivat, ettei näiden vaatimusten pitäisi nousta esteeksi toimintaan ryhtymiselle.

Riskien oikeanlaista käsittelyä on mietitty erityisesti seikkailukasvatuksen parissa. Oleellista on mitoittaa tekemisen haasteellisuus sellaiselle tasolle, että yksilön turvallisuuden tunne ei vaarannu.

Samalla haasteita ja tiettyä riskinottoa kuitenkin tarvitaan uuden oppimisen tueksi. ”Seikkailun” myötä päästään tilanteeseen, jossa ihminen itse on aktiivisen tekijän ja toimijan rooliin, joutuen samalla myös ottamaan itse vastuuta omista valinnoista ja teoistaan. Kanadalaisessa tutkimuksessa huomattiin, kuinka erityisesti poikien aktiivisuuden lisääntyi, kun päiväkotien pihalle tuotiin lisää toimintaan innottavia virikkeitä, esimerkiksi korkeuseroja, jotka toivat vauhdin kokeamista ja haastoivat lasten liikunnallisia taitoja (Harper ym. 2019, Harper & Obee 2020).

Riskinoton yhteydessä lapsi pääsee tutkimaan omia taitojaan ja selviytymiskeinoja. Näitä taitoja ei voi opita puhumalla tai lukemalla, ne ovat aina kokemusperäisiä. Wilson (2018) näkee lasten myös omaavan luontaisia kykyjä itselle sopivan riskitason tunnistamiseen. Useinkin lapset haastavat itseään vain siihen asti, kuin ovat valmiita ja kokevat tekemisessä riittävää turvallisuuden tunnetta.

#### **4.3.5. Kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaisuus**

Tekemisen kokonaisvaltaisuus ja useilla osa-alueilla tapahtuvat samanaikainen kehitys näyttäisi olevan yksi luontolähtöisten toimintamuotojen keskeisistä vahvuuksista. Oheinen asiakastarina lasten ryhmätoiminnasta kertoo, miten lapsen kehitystä voitiin tukea useilla osa-alueilla saavutettujen edistysaskeleiden kautta.

Lapsi on iloinen, puhelias ja sosiaalinen, aikuisten seurassa viihtyvä. Leikkii mielellään yksin, mutta ei ryhmässä. Kokee ryhmätilanteet vaikeina ja ahdistavina. Kun ryhmäläiset kyselevät häneltä, ei halua vastata. Vaatii aikuisen lähelleen jatkuvasti. Yhteisiin tekemisiin osallistuu. Tarvitsee selkeät säännöt ja toiminnanohjausta.

Esimerkiksi suihkuun meno jännittää ja pelottaa. Kauden aikana olemme puhuneet pelosta, ja hän on saanut enemmän rohkeutta suihkussa käymiseen. Olemme puhuneet eri tilanteisiin liittyvistä kokemuksista ja tunteista, ja sanoittaneet niitä. Hän oppinut jo kertomaan ryhmän aikana asioista, jotka häntä harmittavat.

Neljännellä kerralla lapsi rohkeni tulemaan ryhmän seuraan. Muiden kyseleminen ei tuntunut haittaavan, ja hän nauroi muiden mukana. Hän tykkää kovasti eläimistä, varsinkin koira on hänen kaverinsa. Navetalla seuraa eläimiä, mutta ei halua koskea likaisuuden takia. Laavu ja metsäretki ovat mieluisia. Perunankuorijana hän on ihan ykkönen, täydellinen lopputulos.

Luottamus meihin ohjaajiin on kasvanut selkeästi. Sosiaaliset ja tunnetaidot ovat vahvistuneet, ja keskustelu muiden kanssa on helpottunut. Hänelle on tärkeää tietää päivän ohjelma. Kotiruokaa syö mielellään, koska kertoi, että kotona on kaupan valmisruokaa.

Lapsi on kehittynyt viikonloppujen aikana huikeasti. Viides kerta oli hänelle hyvin mieluinen. Hän nautti kaikesta tekemisestä rentoutuneena. Moneen kertaan sanoi, miten tykkää olla täällä. Äiti kertoi saaneensa kotiin onnellisen ja iloisen pojan.

Viikonloput 6-10. Vahvasti psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja kerta kerralta enemmän. On alkanut ottamaan kontaktia ryhmässä. Fyysiset taidot ovat kohentuneet, sillä trampoliinilla hyppiminen kiinnostaa. Pihapeleissä jaksaa paremmin juosta muiden mukana. Toisinaan pelien säännöt harmittavat, ja saavat hänet kiukkuiseksi. Lapsi on alkanut kertoa itsestään ja omista harrastuksistaan muille ryhmäläisille. Suunnittelee animaatioleiriä maatilalle. Hän on todella taitava itseään kiinnostavassa tekemisessä. Hänessä avautui rohkeuden ovi, ja hän leikki oma-aloitteisesti koko viikonlopun muiden lasten kanssa.

Jatkokaudesta neuvoteltiin useita kertoja. Vaikeimmaksi asiaksi hän nimesi matkan kotoa maatilalle, eli siirtyminen oli hänelle vaikeaa. Hän stressaantuu siitä useita päiviä etukäteen. Kävimme asiaa läpi ja puhuimme mukavuusalueelta poistumiselta, mikä kehittää monia ihmisen taitoja. Lopulta lapsi päätti jatkaa. Lapsen äiti kokee viikonlopun auttavan myös häntä, tuomalla arkeen lisää voimavaroja.

Leikeissä tapahtuu edelleen väärinymmärryksiä ja ristiriitatilanteista, joiden selvittely haastavaa. Kaveritaitoja on harjoiteltu. Nyt lapsi on saanut ystävän koulussa. Tämä rohkeus ja sosiaalisuus on hänelle aivan uutta.

Lapsen lempileikkejä ovat nuket, tanssiminen ja laavulla vaahtokarkkien grillaaminen. Hän nauttii hyvästi ruoasta. Lapsella on vielä opittavaa mustavalkoajattelussa. Hän jää helposti jumiin ajatusten kanssa, ja tarvitsee siinä aikuisen tukea. Hän ajattelee itsestään helposti negatiivisesti, jos ei heti onnistu jossain tekemisessä. Niitä seuraa helposti kiukustumista.

Kokonaisuutena fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys on ollut nopeaa.

Viimeisten vuosikymmenten aikana tutkimushankkeiden painotus on ollut pitkälti yksilölliset erityispiirteet ylittävän ja ohittavan mittaamisen näkökulmissa. Edellisen kaltaisia, anonyymille tasolle vietyjä, asiakaskertomuksia, joissa on mahdollista nähdä lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisuuden tasolla, esitetään harvemmin. Voiko olla, että tutkimuksessa vallitsevat painotukset ovat osaltaan johtaneet myös palvelutarjonnan tasolla tapahtuvaan ammatilliseen pirstaloitumiseen ja kokonaisvaltaisten tukimuotojen karsiutumiseen?

Luonto- ja eläinavusteisissa menetelmissä saattaakin olennaista olla juuri asiakkaiden kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen monella toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvällä osa-alueella. Tällöin tutkimuksenkin tulisi pystyä tarkastelemaan kuntoutumisen prosessia riittävän laaja-alaisesti sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen menetelmiä soveltaen.

#### **4.3.6. Kehollisuuden kautta muodostuvat yhteydet**

Kehollinen kokeminen on ollut vahvasti mukana luontoavusteisen toiminnan oppimistilanteissa. Edellinen esimerkki lasten ryhmätoiminnasta kuvaa, kuinka lapselle haasteellisesta asiasta ei käyty pelkästään keskustelun kautta, vaan lapsen tukena on aitoja tilanteita, joissa asioita harjoiteltiin käytännön tekemisen kautta. Kokemus tallentuu lapsen mieleen ja muistiin monien aistienhavaintojen tukemana (Corazon 2011).

Eläinavusteisen toiminnan ohjaaja kertoo puolestaan läpimurrosta, jossa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan pienryhmässä mukana oleva alakoululainen kertoi kotimatalla perheelleen pelkäävänsä tallin isoa hevosta. "Tämä oli hänelle ensimmäinen kerta, kun erityislapsi puhui tunteistaan. Tämän jälkeen muidenkin tunteiden sanoittaminen on ollut lapselle helpompaa".

Toinen sosiaalityötä tekevä ohjaa kertoo, miten luonnosta löytyvin vertauskuvin on voitu keskustelua konkretian tasolle. Vaikkapa kivi on toiminut vertauskuvana mukana kannettujen tunteiden painolastille. Luonnon parissa tuntuu ohjaajan omakin luovuus lisääntyvän sille, miten vaikeita asioita pystyy avaamaan riittävän konkreettisella tavalla.

LYR-toiminnan ohjaaja on työnsä kautta alkanut näkemään, miten "kehollisuuden ja aistien kautta lapsi saa yhteyden maailmaan, jonka parissa hän elää". Varsinkin erityislasten voi olla vaikeaa löytää osallisuuden ja toiminnan ympäristöjä, joissa lapsi pääsee kehittymään ja kasvamaan omassa tahdissaan. Nykyisiä kasvatusympäristöjen ongelmana nähdään, että lasta pyritään liiankin usein sopeuttamaan yhdenmukaisesti muodostetun ympäristön vaatimukseen, eikä niinkään rakentamaan ympäristöjä, jotka vastaavat lapsen vaatimukseen. Niin, että jokainen lapsi pystyy päivittäin saavuttamaan nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi tulleen kokemuksen (Hämäläinen 2021)

Pedagogi Raisa Fosterin mukaan nykyinen käsityksemme kehosta pohjaa pitkälti lääketieteen, joka on kiinnostunut kehosta lähinnä anatomisena ja biologisena kappaleena, mitä harjoitetaan, mitataan ja määritellään. Keho on kuitenkin myös väline, joka yhdistää meidät maailmaan. Emme elä maailmassa irrallisina yksiköinä, vaan suhteessa toisiin ihmisiin, eläimiin, kasvikuntaan ja ympäristöihin. Yhteyden kokemukset ja havahtumiset siihen, että on osa tätä maailmaa, edellyttävät hidastamista. Sitä, että on aikaa hiljentyä, kuunnella, aistia ja tuntea (Foster & Keto 2019).

## Leikki ja mielikuvitus

Leikin ja mielikuvituksen keinot näyttävät osaltaan kuuluvan luontolähtöiseen toimintaan. Kasvatuksellisten kalastusretkien ohjaaja kertoo yhteisen voimaantumisen hetkestä isän ja pojan ohjatulla luontoretellä.

Vein isän ja pojan kalastusretkelle, jossa tavoitteena oli isän ja pojan vuorovaikutuksen paraneminen, yhteinen aika ja mielekäs tekeminen. Poika innostui kalastamisesta retken aikana lisää, vaikka hänellä olikin jo kokemusta mato-onginnasta. Isä auttoi lasta onnistumaan ja kalaa saatiin. Erityistä oli kuitenkin se, että lapsi löysi saaresta, jossa päivän puolivälissä ruokailimme, "salaisen paikan". Paikka oli aivan tavallinen hiekkaranta, mutta isän kanssa koettuna siitä muodostui lapsen mielessä jotain paljon suurempaa.

Yhteisen tunnekokemuksen jakaminen voi olla yksi vahvimpia oppimisen muotoja. Leikkimielisyys voidaan puolestaan oppimisen näkökulmasta nähdä keinona aivojen virittämiseen luovuuden tilaan, jossa mieli on avoinna uuden kokeilemiseen (Brown 2009). Erityisesti lapsille leikki toimii keskeisenä tapana tutustua omaan ympäristöön ja omiin kykyihinsä. Se on kokonaisvaltaista ja luovaa toimintaa, jonka avulla lapsi voi uskaltautua turvallisesti kokeilemaan pelottaviakin asioita, koska ne ovat erillään todellisuudesta. Leikkiessä voi toimia toisin, kuin tavanomaisesti toimitaan ja kokeilla hulluttelun kautta erilaisia tekemisen tapoja.

Aikuisten asiakeskeisessä maailmassa voi helposti unohtua, minkälaisia voimavaroja leikki ja mielikuvitus voivat olla lapsen kasvulle ja selviytymiselle. Luonnosta ja eläinten parista löytyneestä leikkillisyydestä kertoo myös oheinen seikkailukasvatuksen ohjaaja kun lastenkodissa asuvien nuorten kanssa tehtiin kolmen yön mittainen reissu alkeellisiin leirioloihin.

Alussa nuorten asenteena oli, että "ei vois vähempää kiinnostaa". Viimeisenä iltana asiaa eniten vastustanut ehdotti jo laitoksen siirtämistä kokonaan metsään. Leirin aikana ei ollut mitään ylimääräistä sähläämistä, eikä nuoria tarvinnut millään tavalla

rajoittaa. Nuoret saatiin innostumaan jopa leikkeihin, jotka eivät onnistuisi laitoksessa, jossa kaupunki- ja koveroolit ovat nuorilla päällä.

Toiminnallisuuteen ja kokemuksellisuuteen näyttää siis ammattilaisten kokemusten perusteella liittyvän runsaasti lapsen ja nuoren kasvua tukevia mahdollisuuksia.

#### 4.4. Terveiden edistäminen

Neljäntenä aihealueena, jota haastatteluissa ja kyselyissä nousi paikoitellen esille, on kokonaisvaltaisen terveyden edistämiseen liittyvät teemat. Näitä on tullut esille myös aiemmasta tutkimuskirjallisuuden puitteissa. Esimerkiksi maatilojen kuntouttavan toiminnan (Care farming) on nähty vaikuttaneen muun muassa päivärytmien vahvistumiseen, fyysisen kunnon, ravitsemuksen ja yönun paranemiseen sekä myös ylipainon hallintaan (Elings & Hassink 2008, Kähäri & Niemelä 2016).

Nykyisissä palvelujärjestelmissä lasten erilaisiin osa-alueisiin liittyvät haasteet luokitellaan helposti erilaisten asiantuntijoiden osaamisalueelle kuuluviksi. Luontolähtöisissä tukipalveluissa on ollut kuitenkin luontevaa käsitellä myös terveyden edistämiseen liittyviä teemoja. Näihin teemoihin liittyvistä havainnoista kerrottiin muun muassa nuorten työpajatoiminnan ja lasten yhteisöllisen ryhmätoiminnan (LYR) yhteydessä, joihin kumpaankin liittyi pidempijaksoinen yhdessäolon aika.

Nuorten työpajatoiminnassa on tapana aloittaa retkipäivät yhteisellä aamupalalla. Samalla tarjoutuu oivallisen hetki pohtia nuorten kanssa ravinnon merkitystä. Eryteisesti niiden nuorten kanssa, joilla on haasteita omien voimavarojen ja jaksamisen kanssa mietitään laajemminkin hyvinvointiin liittyviä perusteemoja. Mitä luontoretket tekevät stressitasoille, miten ulkoilu vaikuttaa nukkumiseen ja näläntunteeseen tai miten mielialaan ja jaksamiseen vaikuttaa se, kun leirillä on syöty säännöllisesti. Konkreettisen tekemisen äärellä aihealueita on ollut helppo nostaa keskusteluun.

Lasten ryhmätoiminnassa tapaamiset ovat tavallisesti viikonlopun mittaisia, ja niitä on järjestetty 10 viikonlopun mittaisina sarjoina vuoden aikana. Ohjaajan kertoo näiden aikana nousevan hyvin monipuolisesti esille erilaisia arjenhallinnan asioita, joissa lapset voivat tarjota aikuisen tukea. Osalle lapsista vaikkapa saunominen tai yhteinen ruoanvalmistus ja kotiruoantarjoaminen ovat olleet uusia asioita. Edellisen luvun esimerkki LYR-toiminnasta kertoo, miten monipuolisesti terveellisiin elämäntapoihin, kuten syömiseen, puhtaudenpitoon, ja liikkumiseen liittyviä teemoja tulee esille viikonloppujen aikana. Yhdellä osa-alueella tapahtuneen myönteisen kehityksen nähtiin heijastuvan suoraan myös yksilön kehitykseen muilla hyvinvoinnin ja toimintakyvyn osa-alueilla.

Toinen lasten ryhmätoiminnan ohjaaja huomioi, miten lasten elämä on nykyisin varsin sisäpaineista. Ulkoilun ja fyysisen tekemisen voi nähdä itsessään tekevän lapsille hyvää. Luontoon liittyy luontainen toiminnallisuus. Kun sisätiloissa tekeminen on helposti hienomotoriikkaa harjoittavia kädentaitoja, on ulkotoiminnassa mukana kehollisuus paljon kokonaisvaltaisella tavalla sisältäen myös karkeaa motoriikkaa ja kunnon vahvistumista.

## 5. Johtopäätökset

### 5.1. Hankkeen tulokset

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuutta tarkasteltiin tässä hankkeessa toimintaympäristöön liittyvien tarjoumien ja niissä esille tulleiden vaikutusprosessien kautta.

Ensimmäisenä selvitettiin luontotoimintaan liittyviä toteutuksen reunaehtoja. Ammatillaiset korostivat toiminnan yksilölähtöisen suunnittelun ja toteutuksen merkitystä. Toiminnassa haetaan tekemisen tapoja, jotka toimivat parhaiten kunkin yksilön ja ryhmän kohdalla. Mikä uppoaa lapseen tai nuoreen parhaiten? Toiminnassa kannattaa lähteä liikkeelle helposti saatavilla olevista kohteista. Ohjaajalle jää tutussa ympäristössä enemmän resursseja panostaa vuorovaikutukseen ja yllättävien tilanteiden hoitamiseen. Vuodenajat ja niihin liittyvät säätilat voivat tuoda tarvetta lisäpohdintaan, mutta parhaimmillaan synnyttävät myös mielenjääviä selviytymisen ja voimaantumisen kokemuksia. Samalla todettiin, että hyvän vuorovaikutuksen rakentamiseen kannattaa panostaa riittävän resurssoinnin kautta. Tarvetta luontolähtöisen tuen käyttöönottoon tunnistettiin useiden lasten ja nuorten tukemiseen liittyvien toimialojen parissa.

Toisena osakysymyksenä selvitettiin luontoavusteisuuteen liittyviä vaikuttavuuden prosesseja. Mitä resursseja palveluun saadaan lisää, kun toimintaympäristö muuttuu toimistotilasta luonnonläheisiin ympäristöihin. Neljä aihealuetta nousi ammattilaisten vastauksissa toistuvasti esille:

1. keinoja lasten ja nuorten rauhoittumiseen ja psyykkisen turvan vahvistamiseen,
2. tukea luottamuksellisen vuorovaikutuksen rakentamiseen,
3. mahdollisuuksia kokemukselliseen oppimiseen ja toimijana voimaantumiseen, sekä
4. tukea terveellisten elämäntapojen omaksumiseen.

Monin osin teemat ovat yhdenmukaisia aikaisemman tutkimuskirjallisuudessa kanssa. Teemoja on useinkin käsitelty kuitenkin kapeammasta näkökulmasta, keskittyen kulloinkin jonkin tietyn näkökulman tarkasteluun. Tässä työssä luontolähtöisen toiminnan etuna nähtiin juuri teemojen yhteenkietoutuminen, ja mahdollisuudet monialaisen tuen tarjoamiseen lapseen kasvuun ja kehitykseen. Toiminnan vaikuttavuuden nähdään syntyvän kokonaisuuden tasolla, jossa ympäristön erilaisia tarjoumia otetaan joustavasti käyttöön kunkin asiakkaan yksilöllisten ja tilannekohtaisten tarpeiden mukaisesti. Samaan johtopäätökseen päädyttiin myös Iso-Britannian ja Suomen luontolähtöisiä palveluita vertailevassa tutkimuksessa (Tredinnick-Rowe ym. 2018).

Esiin nostetut teemat eivät määritä suoraan asiakkaan hakemia ratkaisuja, vaan ennemminkin tarjoavat keinoja kuntoutumisprosessiin liittyvien esteiden käsittelyssä. Niiden käyttöönottoa kannattaa harkita varsinkin niissä tilanteissa, joissa halutaan löytää ratkaisuja lasten ja nuorten kokeman stressin hallintaan ja psyykkisen turvan vahvistamiseen tai vuorovaikutustilanteessa esiintyy ylimääräisiä jännitteitä. Osa lapsista tarvitsee myös selkeästi käytännön oppimistilanteisiin liittyvää harjoittelua aikuisen tai vertaisryhmän tukemana sekä oman itsetunnon vahvistamista.

Oheinen taulukko vertailee aiemman tutkimuskirjallisuuden esiintuomia näkökulmia sekä tämän hankkeen tuottamia tuloksia.

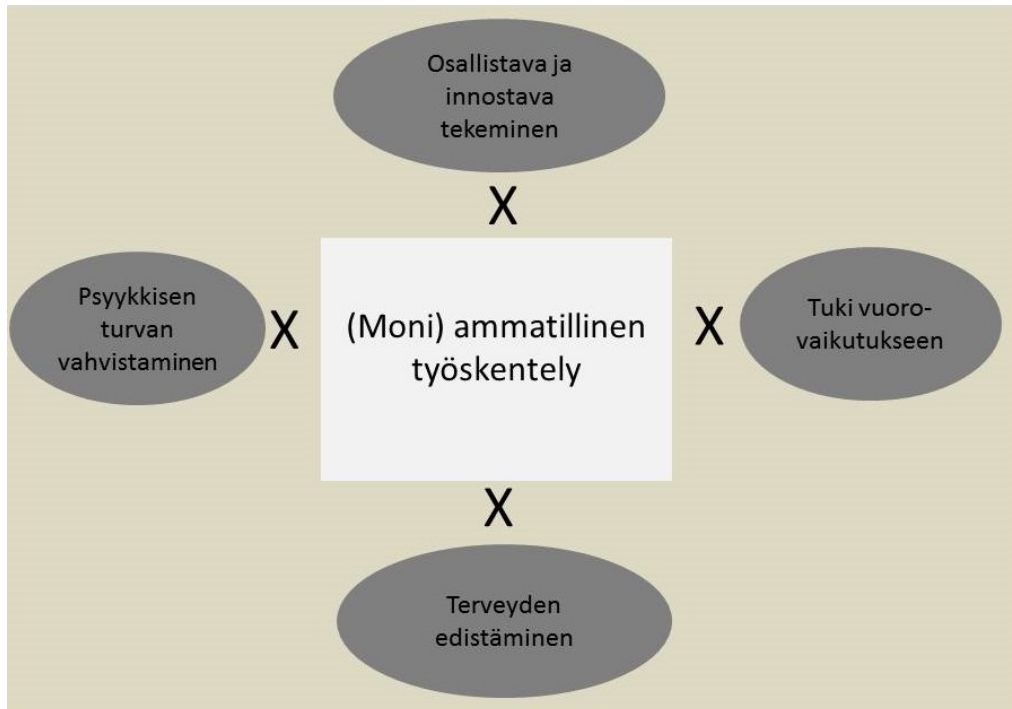


**Taulukko 1.** Aiemman tutkimustiedon sekä hankkeen tuottamien tulosten vertailu.

Luontolähtöisen toiminnan tarjoumat ja vaikutusprosessit	Aiempi tutkimustieto	Hankkeen tulokset ammatillisen kokemustiedon pohjalta
<p>1. Rauhoittuminen ja psyykkisen turvan vahvistaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontokokemuksiin ja eläinten kohtaamiseen liittyvät rauhoittavat ja stressireaktioita lieventävät vaikutukset todennettu useissa tutkimuksissa.</li> <li>• Rauhoittumisen merkitystä osana sote-palveluiden toteutusta on tarkasteltu vähemmän.</li> <li>• Luontoavusteisuuden rauhoittavat vaikutukset näyttävät korostuvan erityisesti kuntoutusprossin aloitusvaiheessa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontoavusteisuus koettiin tärkeänä tukena erityisesti kuntoutusprossin aloituksessa.</li> <li>• Ympäristöt ovat tarjonneet tilaa tunteiden ilmaisuun ja tukea tunteiden hallintaan.</li> <li>• Eläinten hyvää tekevät vaikutukset tulevat usein esille.</li> <li>• Psyykkistä turvaa luo myös pienyhteisön turvallisuus ja nähdynsi tuleminen omana itsenään</li> <li>• Tukimuoto tarjoaa kokonaisuutena mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin, joihin sisältyy sosiaalisen liittymisen ja turvan kokemukset.</li> <li>• Rauhoittuneen olotilan on nähty myös siirtyneen osaksi lapsen omaa arkea.</li> </ul>
<p>2. Tuki vuorovaikutukseen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuorovaikutuksen onnistuminen on tunnistettu tärkeäksi osatekijäksi palvelujen tuloksellisuuden kannalta.</li> <li>• Palveluissa pyritään dialogisen vuorovaikutuksen saavuttamiseen.</li> <li>• Eläinten tiedetään tarjoavan tukea sosiaaliseen vuorovaikutukseen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasten, nuorten ja perheiden kohtaamiseen sote-palveluissa liittyi monenlaisia vuorovaikutuksen haasteita.</li> <li>• Toiminnallisuuden ja aitojen ympäristöjen myötä luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen muodostaminen helpottui, minkä kautta päästiin nopeammin tärkeiden asioiden äärelle.</li> <li>• Sanallisen ja kehollisen viestinnän hiljaiset sävyt saatiin paremmin näkyville, mikä mahdollistaa asiakkaan nähdyksi tulemistä.</li> <li>• Eläimillä on ollut haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa tärkeä rooli jäänmurtajina ja sosiaalisen tuen tarjoajina.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontolähtöiset ympäristöt ovat tarjonneet tukea myös perheen sisäisen vuorovaikutuksen vahvistamiseen.</li> <li>• Työntekijälle luonto voi tarjota kannustavan ja työniloa tuottavan toimintaympäristön, joka tukee myös ammattilaisen omaa hyvinvointia.</li> </ul>
3. Oppimisen voimapolut: osallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toiminnallisuuden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden tavoitteita tuodaan esille, mutta käytännön tasolla mahdollisuudet näiden toteuttamiseen voivat jäädä sote-palveluissa vähäisiksi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontolähtöiset ympäristöt ovat lähtökohtaisesti toiminnallisia ja ratkaisukeskeisiä.</li> <li>• Ympäristön monimuotoisuus mahdollistaa yksilöiden huomioimisen.</li> <li>• Onnistumisen kokemusten kautta ihmisen rooli toimijana vahvistuu.</li> <li>• Uuden oppimista voidaan tukea monimuotoisesti seikkailun, kehollisen kokemuksen ja leikillisyyden keinoin. Kannattelevat yhteydet ihmisen ja hänen ympäristönsä välillä.</li> </ul>
4. Terveysten edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontolähtöisiin menetelmiin on havaittu liittyvän myönteisiä terveysvaikutuksia mm. yleiskunnon, vuorokausirytmien, unen ja ravitsemuksen sekä ylipainon hallinnan osalta.</li> <li>• Nykyisen palvelujärjestelmä asiantuntijakeskeisyys saattaa johtaa sirpaleiseen tuen tarjontaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontolähtöiseen tekemiseen liittyi monenlaisia terveyshyötyjä, joita voitiin ottaa luontevasti esille muun tekemisen ohessa.</li> </ul>

Kaikki neljä teemaa tiivistyy viimekädessä kysymykseen siitä, minkälaisen fyysisen ja sosiaalisen tilan lapsi tai nuori tarvitsee oman kasvunsa tueksi. Kuva 4 tiivistää luonnonlähtöisiin ympäristöihin liittyvät tarjoumat. Samalla kysymys on myös siitä, minkälaisia työvälineitä alan ammattilainen tarvitsee puheen ja keskustelun rinnalle pyrkiessään vastaamaan haavoittuvassa asemassa olevan lapsen ja perheen tuen tarpeisiin.



**Kuva 4.** Luontolähtöisten ympäristöjen tarjoamat moniammatillisen työskentelyn rinnalla.

## 5.2. Useita kehittämisen näkökulmia: vaikuttavuus – toimivuus ja asiakkaiden tarpeisiin reagointi – valinnanvapauden lisääminen

Tutkimuksessa päädyttiin korostamaan lapsen kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemista. Tällöin myös vaikuttavuutta koskevan tutkimuksen tulee pystyä tarkastelemaan kuntoutumisen prosesseja riittävän laaja-alaisesti. Määrällisten näkökulmien yksipuolinen suosiminen saattaa osaltaan johtaa liian kapea-alaisesti suunnattujen tukimuotojen rakentamiseen. Kokeellisen ja muun empiirisen tutkimuksen rinnalla tarvitaan myös toimialan teoreettisen osaamisen muodostamista. Tutkimustyötä pitää kohdentaa sekä luontolähtöisyyden osaprosessien hallintaan, että erilaisten asiakasryhmien mukaisesti suunnattujen toimintamallien (practice model) kehittämiseen.

Tutkimuksessa kuulluille ammattilaisille luontolähtöisten toiminnan vaikutusten tunnistaminen ei sinällään näyttäytynyt isona ongelmana. Monissakin tilanteissa menetelmien vaikuttavuus on helposti nähtävissä ja todettavissa, esimerkiksi nuoren halukkuutena osallistua ja sitoutua yhteiseen työskentelyyn. Ammattilaiset osaavat jättää riittävästi tilaa myös menetelmien tilannekohtaiseen soveltamiseen; kaikkien yksilöiden ei tarvitse reagoida tilanteisiin samalla tavalla. Eteneminen tapahtuu asiakkaan ja ammattilaisten välillä muodostuvan yhteisen ymmärryksen kautta.

Menetelmien käyttöönottoa voi enemmänkin rajata toimivien ratkaisujen saatavuus. Sote-ammattilaisten keinovalikoima lasten ja nuorten tukemiseen saattaa useinkin käytännön tasolla olla varsin rajallinen. Ammattilainen joutuu rajallisen ajankäytön ja taloudellisten resurssien puitteissa hakemaan niitä keinoja, jotka kussakin tilanteessa ovat parhaiten saatavilla, ja jotka kyseisen asiakkaan kohdalla osoittautuvat parhaiten toimiviksi. Ammattilaisten omaamaa kokemustietoa tulisi jatkossa kuunnella entistä enemmän, ja samalla ohjata toimintatapojen

kehittämiseen liittyvää keskustelua ja päätöksentekoa sille tasolle, missä on parhain mahdollinen tieto ja osaaminen asiakkaiden tarpeisiin liittyen. Yhteiskunnan muutos on jatkuva, minkä myötä myös sote-palveluihin liittyvät tarpeet muuttuvat. Kokeileva kehittäminen tulisi olla osana kaikkea ammatillista työskentelyä, jotta asiakkaiden muuttuviin tarpeisiin pystytään reagoimaan.

Yrittäjinä toimivien ammattilaisten osalta vaikuttavuustiedon tuottaminen on eräs palveluiden myyntiin ja sopimusten tekoon liittyvistä näkökulmista. Palveluntuottajan pitää pystyä avaamaan asiakkaalle/palvelun tilaajalle myös sitä, mikä on luontolähtöisten elementtien osuus osana ammatillista palvelukokonaisuutta. Samalla on kuitenkin käynnissä myös kehitystä kohden suurempaa valinnanvapautta. Tällöin viranomaistaho keskittyy palvelun ydinsisällön määrittämiseen, ja varsinaiselle palvelujen käyttäjälle tulee jäämään enemmän valinnanvapautta sen suhteen, minkälaisen palveluntuottajan hän päätyy valitsemaan. Luontolähtöisten tukimuotojen yleistymisen onkin useissa maissa tapahtunut nimenomaan asiakkaiden käyttöön tulleiden henkilökohtaisten budjettien ja maksuseteleiden laajemman käyttöönoton myötä.

## 6. Viitteet

- Aaltio, E. & Isokuortti, N. 2021. Lastensuojelun tutkimusperustan vahvistamisen haasteita ja mahdollisuuksia. *Kasvun tuki* 2. s. 21–29 <https://kasvuntuki.fi/wp-content/uploads/2021/12/kasvun-tuki-02-2021.pdf>.
- Anestis, M. D., Anestis, J. C., Zawilinski, L. L., Hopkins, T.A. & Lilienfeld, S. O. 2014. Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: A systematic review of empirical investigations. *Journal of Clinical Psychology* 70(12): 1115–1132.
- Annerstedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature-assisted therapy. Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39(4): 371–388.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Front. Psychol.* 3.
- Bergström, T. 2022. Mielelön häiriö. Psykiatrian ongelma ja sen ratkaisu. PS-Kustannus.
- Chitic, V., Rusu, A.S. & Szamoskozi, S. 2012. The effects of animal-assisted therapy on communication and social skills. *Transylvanian Journal of Psychology* 1: 2–13.
- Collin, K. 2006. Experience and hared practice. Design engineers' learning at work. *Journal of Workplace Learning* 18 (7/8): 403–413.
- Corazon, S., Schilhab, T. & Stigsdotter, U. 2011. Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 11 (2): 161–171.
- Elings, M. & Hassink, J. 2008. Green Care farms. A safe community between illness or addiction and the wider society. *Therapeutic Communities* 29(3).
- Flynn, E., Denson, E.B., Mueller, M.K., Gandenberger, J. & Morris, K.N. 2020. Human-animal-environment interactions as a context for youth development. Practitioners' perspectives on processes of change, implementation, and challenges. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 41.
- Foster, R. & Keto, S. 2019. Kehollinen viisaus. Ekososiaalinen kasvatus. Elämänverkkokurssi. <http://www.ekososiaalinenkasvatus.fi/kehollinen-viisaus>.
- Griffioen, R. & Eneders-Slegers, M. 2014. The effect of dolphin-assisted therapy on the cognitive and social development of children with down syndrome. *Anthrozoos. A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals* 27(4).
- Hambidge, S. 2017. What does it mean to young people to be part of a care farm? An evaluation of a care farm intervention for young people with behavioural, emotional and social difficulties. Bournemouth University.
- Harper, N., Rose, K. & Segal, D. 2019. Nature-based therapy. Practitioner's guide to working outdoors with children, youth and families.
- Harper, N. & Obee, P. 2020 Articulating outdoor risky play in early childhood education: voices of forest and nature school practitioners. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*.

- Harrison, L. & Harrison, T. 2017. Nurturing childhood resilience. Nature Nurture Project. Journal of Holistic Healthcare 14(1).
- Heino, T. (toim.). 2020. Mikä auttaa? Tutkimusperustaiset ja käytännössä toimivat työmenetelmät teininä sijoitettujen lasten hoidossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12.
- Hämäläinen, J. 2021. Koulu on moderni, mutta onko se lapsikuntoinen. Aslak Rantakokon haastattelu. Verraton 7.6.2021. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/koulun-moderni-mutta-onko-se-lapsikuntoinen>
- Jääskinen, A-M. 2018. Tunnetaitoja vahvistetaan korjaavien vuorovaikutuskokemusten kautta. Näin neurotiede sen vahvistaa 21.4.2018 <https://www.tunnejataida.fi/tunnetaitoja-vahvistetaan-korjaavien-vuorovaikutuskokemusten-kautta?fbclid=IwAR2AIYkUEi5jHwNz-IFqCZLFHVh7WmtBm982RO28Ku4U5GbzhGalXWek4GIU>
- Kauppila, R. 2000. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiaalikonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Kendalla, E., Maujean, A., Pepping, C.A., Downes, M., Lakhania, A., Byrnes J. & Macfarlane K. 2015. A systematic review of the efficacy of equine-assisted interventions on psychological outcomes. European Journal of Psychotherapy & Counselling 17(1): 1–23.
- Koivisto, S. 2015. "Ja se luonto oli niinku siinä se estradi". Luontoympäristön merkitys työpajatyöskentelyssä. Sosiaalialan koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Kumpulainen, K. Krokfors, L., Lipponen, L. Tissari, V., Hilppo, J. & Rajala, A. 2010. Oppimisen sillat. Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. CICERO Learning. Helsingin yliopisto
- Kyttä, M. 2006. Tarjoumat lasten ympäristösuhteen muodostumisessa. Teoksessa Setälä, P. (toim.). Leikkipaikka. Playground. Porin taidemuseon julkaisuja. Pori Art Museum Publications 83: 40–53.
- Kähäri, M. & Niemelä, A. 2016. Hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujille : Opas maatalousyrittäjille. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim 1.
- Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & Luonto-Hoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.
- Mcardle, K., Harrison, T. & Harrison, D. 2013. Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background? Journal of Adventure Education & Outdoor Learning 13(3): 238–254.
- Metter, A. 2007. Dialogisuus. Teoksessa: Satka, M., Julkunen, I., Meltti, T. & Yliruka, L. (toim.). Käytännönopetuksen aakkoset. Helsingin yliopisto, Yhteiskuntapoliittisen laitoksen tutkimuksia 2.
- Morris, K.N., Flynn, E., Jenkins, M., Senecal, J., Gandenberger, J., Hawes, S.M. & Tedeschi, P. 2019. Documentation of nature-based programs at Green Chimneys. Saatavilla: <https://www.greenchimneys.org/why-animals-nature/sam-myra-ross-institute/tools-resources-practitioners/recent-studiesfindings/>.

- Pela 2021. Pelastakaa lapset ry:n sähköpostiviesti 8.2.2021.
- Perry, B. & Szalavitz, M. 2017. The boy who was raised as a dog and other stories from a child psychiatrist's notebook. What traumatized children can teach us about loss, love and healing. Kindle Edition. Basic Books.
- Porges, S. 2009. The polyvagal theory. New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. US National Library on Medicine National Institutes of Health 4. National Center for Biotechnology Information.
- Preuß, M., Nieuwenhuijsen, M., Marquez, S., Cirach, M., Dadvand, P., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Kruize, H. & Zijlema, W. 2019. Low childhood nature exposure is associated with worse mental health in adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(10):1809. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101809>.
- Richeson, N.E. 2003. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. *Am J Alzheimers Dis Other Demen* 18(6): 353–358.
- Rossetti, J. & King C. 2010. Use of animal-assisted therapy with psychiatric patients. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.* 48(11): 44–48.
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Scopa, C., Contalbrigo, L., Greco, A., Lanatà, A., Scilingo, E.P. & Baragli, P. 2019. Emotional transfer in human-horse interaction. New perspectives on equine assisted interventions. *Animals (Basel)* 26;9(12): 1030. doi:
- Shanahan, D., Astell-Burt, T., Barber, E., Brymer, E., Cox, D., Dean, J., Depledge, M., Fuller, R., Hartig, T., Irvine, K., Jones, A., Kikillus, H., Lovell, R., Mitchell, R., Niemelä, J., Nieuwenhuijsen, M., Pretty, J., Townsend, M., van Heezik, Y., Warber, S. & Gaston, K. 2019. Nature-based interventions for improving health and wellbeing. The purpose, the people and the outcomes. *Sports*7(6): 141.
- Sininauhaliitto 2019. Elvyttävät kuntoutusympäristöt. Sisätilojen suunnittelu biofilian keinoin.
- THL 2021. Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Päivitetty: 8.10.2021
- THL 2020. Lastensuojelun tilastoa. Lastensuojelu 2019. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-ka-sikirja/toimijat-tyon-tuki-hallinto/lastensuojelu-ja-thl/lastensuojelun-tilastoa>.
- Tredinnick-Rowe, J., Taylor, T. & Tuohino, A. 2018. Public health and well-being innovation in the natural environment sector. Lessons from the UK and Finland. *European Journal of Environment and Public Health* 2(2), 08.
- Trotter, K.S., Chandler, C.K., Goodwin-Bond, D., & Casey, J. 2008. A comparative study of the efficacy of group equine assisted counseling with at-risk children and adolescents. *J. Creativity Ment. Health* 3: 254–284.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Duodecim* 134 (13): 1397–403.

- Törmi, K. 2017. Miksi minulle aina käy näin? Autonomisen hermoston osuus vuorovaikutussuh-  
teissamme. 5.10.2017 Uudistuva terveydenhoito.
- Törni, K. 2020. Olemme lähempänä eettisyyttä kuin tajuammekaan. Meteli 8.12.2020.  
[https://www.teme.fi/fi/meteli/kirsi-tormi-olemme-lahempana-eettisyytta-kuin-tajuam-  
mekaan/?fbclid=IwAR0kTtzwKuMY2nmajbcHqQdPMLgFhgZzivD2zc7d3S2rUlu6VRv-  
VGkYWcj8](https://www.teme.fi/fi/meteli/kirsi-tormi-olemme-lahempana-eettisyytta-kuin-tajuam-<br/>mekaan/?fbclid=IwAR0kTtzwKuMY2nmajbcHqQdPMLgFhgZzivD2zc7d3S2rUlu6VRv-<br/>VGkYWcj8)
- Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during  
exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychol-  
ogy* 11(3): 201–230.
- Venesmäki, V. 2020. Toistuvaa ulossulkemista. Blogikirjoitus. Mad In Finland –nettisivut.  
[https://madinfinland.org/toistuvaa-ulossulkemista/?fbclid=IwAR3a6NXxcT-  
MDOXWVu7RdOpOfe\\_KQ0RQHnnv5qpBU92X0IBmwXEOqRZiyUYk](https://madinfinland.org/toistuvaa-ulossulkemista/?fbclid=IwAR3a6NXxcT-<br/>MDOXWVu7RdOpOfe_KQ0RQHnnv5qpBU92X0IBmwXEOqRZiyUYk)
- Viau, R., Arsénault-Lapierre, G., Fecteau, S., Champagne, N., Walker C.D. & Lupien S. 2010. Effect  
of service dogs on salivary cortisol secretion in autistic children. *Psychoneuroendocri-  
nology* 35(8): 1187-93.
- Wilson, R. 2018. *Nature and young children. Encouraging creative play and learning in natural  
environments.* Routledge. ISBN 9781138553347.





luke.fi

Luonnonvarakeskus  
Latokartanonkaari 9  
00790 Helsinki  
puh. 029 532 6000