



Tietoa Green care hyvinvointivaikutuksista

LUONTO RAUHOITTA

Tutkimukset osoittavat luonnonympäristöllä olevan selkeitä rauhoittavia vaikutuksia. Nämä ovat mitattavissa muun muassa sydämen sykkeessä, verenpaineessa, stressihormonien määrässä ja lihasten jännittyneisyydessä. Muutokset näkyvät jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet myös veren vasta-ainepitoisuuksien nousevan luontoretkien yhteydessä.

Aivojen keskittymiskyvyn palautuminen luonnossa on niin ikään todennettu tutkimuksin. Ihminen palautuu nykyhetkeen ja on läsnä ympäristössään kokonaisvaltaisemmin. Kolmas ihmisen hyvinvointia tukeva mekanismi luonnossa on myönteisten mielialojen voimistuminen ja negatiivisten tunteiden vaimeneminen.

Luonnossa kulkeminen on tehokas keino stressinhallintaan. Stressin aiheuttamia haittoja ovat mm. ajattelun ja toiminnan joustavuuden häviäminen, asioiden jäsentämisen vaikeutuminen ja tunnesäätelykyvyn heikkeneminen. Pitkään jatkunut stressi on myös yhteydessä monien sairauksien puhkeamiseen.

Luontoa käytetään myös terapiaympäristönä. Ekopsykologiset menetelmät ottavat luonnon kumppaniksi mukaan hoitotapahtumaan. Nuorten parissa seikkailukasvatus on luonteva toimintamalli. Hoitolaitoksissa voidaan tukea asukkaiden ulkoilumahdollisuuksia rakentamalla terapeuttisia piha-alueita. Luonto voidaan myös tuoda myös sisälle. Esimerkiksi luonnonmateriaalien käyttö askartelussa tuo aisteille monipuolisia virikkeitä.

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Suomessa puhutaan myös vihreästä hoivasta ja vihreästä voimasta. **Vihreän hoivan** palvelut ovat sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaista toimintaa. **Vihreä voiman ja virkistyksen** palvelut ylläpitävät ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Kuva: Raine Färm/Toiskan talli

Eläin kutsuu vuorovaikutukseen

Eläimet ovat osa luontoa. Ne rauhoittavat ja luovat turvallisuutta. Turvaa ja lohtua tuo pehmeän ja lämpimän eläimen läheisyys. Eläin ei luokittele tai arvioi ihmisiä. Sen kanssa on mahdollista saada kokemus vuorovaikutuksesta ja nähdä tulleisesta. Silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia.

Eläinavusteisessa terapiassa (AAT) ja eläinavusteisessa toiminnassa (AAA) eläimiä käytetään kumppaneina vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun. Varsinkin laumaeläimet, kuten koira ja hevonen, ovat taitavia lukemaan ihmisen ruumiinkieltä ja ilmaisemaan sitä oman käyttäytymisensä kautta. Näin saadaan esille tunnetason tietoa, jonka ilmaisemiseen ei ole ollut sanoja.

Myös eläimen läsnäolon taito on tärkeä terapiatilanteissa. Nykyhetkestä avautuvat ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Oman tekemisen ja uskalluksen rajojen laajentamisessa auttaa myös nauru ja ilo, jotka ovat aina mukana eläinten kanssa toimittaessa.

Eläinavusteista toimintaa ja terapiaa käytetään maailmalla monien asiakasryhmien kanssa, mm. geriatrian potilaiden, vaikeavammaisten ja mielenterveyspotilaiden kanssa. Hyviä kokemuksia on myös avustajakoirien kouluttamisesta autistien käyttöön. Lemmikkieläimet ovat löytäneet myös uuden työnsä laitoksissa elävien ihmisten elämänlaadun parantamisessa. USA:ssa ja Kanadassa arvioidaan nykyisellään olevan noin 20 000 kaverikoira ja -kissaa.

Meillä Suomessa on eniten osaamista hevosten kuntouttavasta käytöstä. Ratsastusterapiaa käytetään fysio-, toiminta- ja psykoterapian välineenä. Sosiaalipedagoginen hevostointa palvelee puolestaan sosiaalisen kuntoutuksen tarpeita ja ehkäisee syrjäytymistä. Siinä käyttöön otetaan hevosen ohella myös laajempi talliympäristö.

Ihmisen terveet ominaisuudet esille

Hevostilan, maatilan ja puutarhan kuntouttavat elementit ovat pitkälle samansuuntaisia. Ne kaikki tarjoavat mahdollisuuden omakohtaisiin elämyksiin, toimintaan ja yhteisöllisyyteen. Asiakas voi vajaakuntoisuuden sijaan löytää itselleen uuden identiteetin tekijänä ja osajana.

Luonnon ja eläinten rauhoittavat ominaisuudet ovat toiminnassa läsnä, mutta samalla ihminen houkutellessaan myös liikkeelle ja osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Tätä kautta päästään kuntoutustavoitteiden mukaisen uusien taitojen opetteluun.

Kuntoutusympäristönä niin maatalo, hevostila kuin puutarhakin ovat monipuolisia. Ne tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia ihmisen omakohtaisen kiinnostuksen ja tilannekohtaisten tarpeiden mukaiseen toimintaan. Yhteisö "tukee ja tuuppii" asiakasta kohden omaehtoista selviytymistä.

Suomessa on noin 50 sosiaalipedagogista hevostointia harjoittavaa tallia. Viherympäristö on otettu kuntouttavaan käyttöön useissa kuntoutus- ja hoitolaitoksissa. Myös vankiloissa on puutarhoja ja maatiloja. Uusimpana toimintamuotona on yksityisten yritysten tarjoama päivätoiminta maatalon/hevostilan arkisten askareiden parissa.



www.gcfinland.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin