

Luonto- ja eläinavusteisuuden hyödyntäminen Titivity-hankkeen valmennusmallissa

Tilalta tietoon ja työelämään (Titivity)

Maija Lipponen, Heidi Kotilainen, Merja Leskinen

17.11.2023



KAMK • University
of Applied Sciences



LUONNONVARAKESKUS



kao.fi
KAINUUN AMMATTIOPISTO

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Euroopan sosiaalirahasto

Tilalta tietoon ja työelämään

- Pää toteuttaja KAMK, osatoteuttajat Luke ja KAO
- Yhteistyö TE-toimijoiden kanssa
- Budjetti 266 785€, tuki 80%, rahoitus Pohjois-Pohjanmaan Ely, ESR TL3
- Toteutusaika 1.7.2021-30.6.2023
- Hankkeella edistetään työllistymistä maaseudun yrityksiin ja hakeutumista luonnonvara-alan koulutukseen, jotta suomalaisen työvoiman saatavuus näillä aloilla voidaan turvata.

Tavoitteet

- Tukea työllisyystoimenpiteiden asiakkaiden työllistymistä ja etenemistä opintopolulla
- Edistää opiskelijoiden rekrytointia Kajaanin Ammattikorkeakouluun ja Kainuun ammattiopistoon ja turvata jatkossa suomalaisen työvoiman saatavuutta luonnonvara-alalla.
- Kainuulaisten maaseutuyritysten työllistämisen kynnys madaltuu onnistuneiden kokeilujen avulla.



Maatilavalmennusmalli

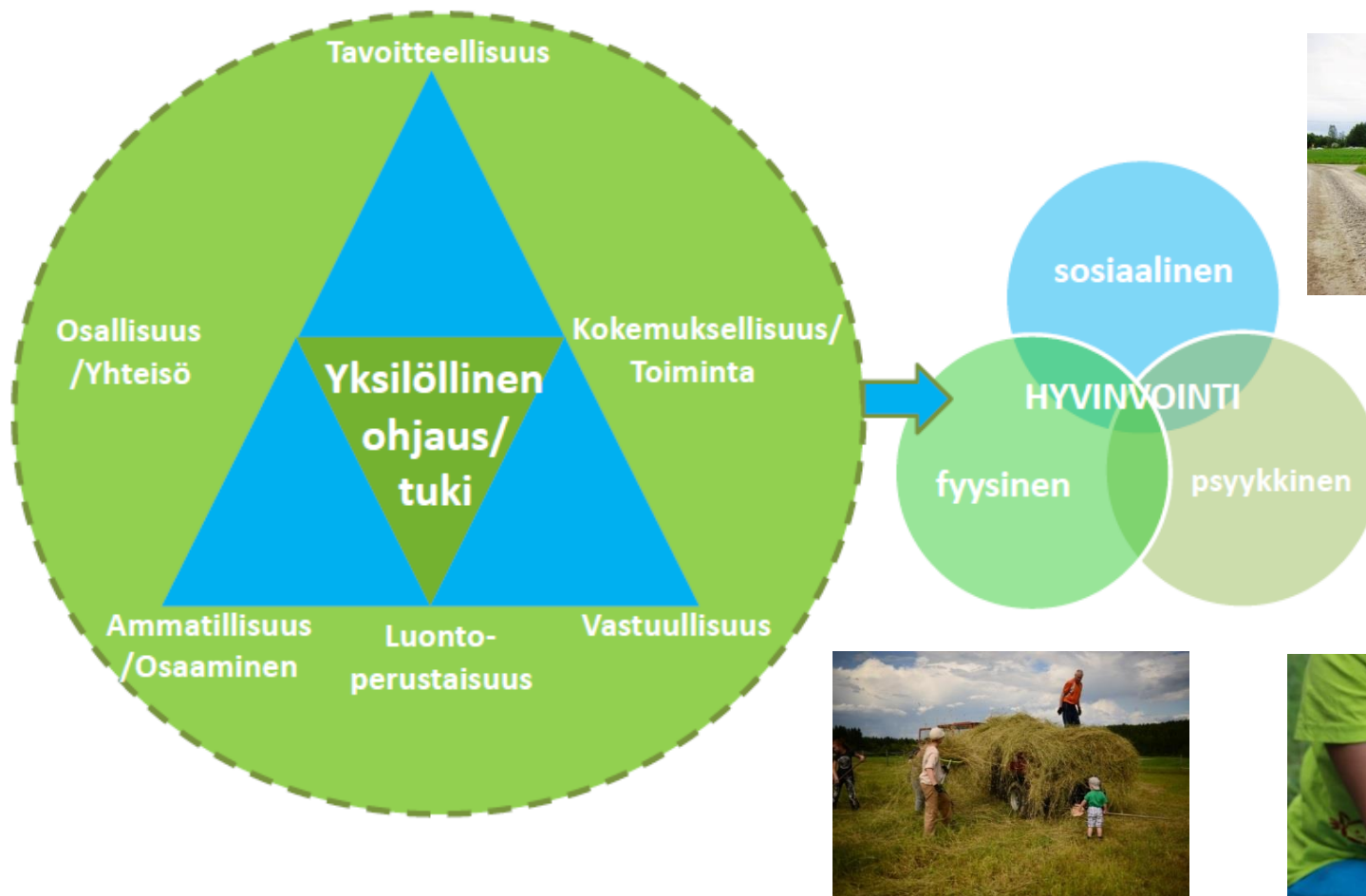


Maatilavalmennusmalli

- ✓ Hyödyntää luonto- ja eläinavusteisuuden tutkittuja hyvinvointivaikutuksia sekä maatilaa toiminnallisena ja osallistavana ympäristönä
- ✓ Työotteena Green Care: tavoitteellinen asiakkaan hyvinvoinnin ja vahvuuksien tukeminen luontoa, eläimiä ja maaseutu ympäristöä hyödyntäen
- ✓ Tavoitteena asiakkaan voimaantuminen ja työvalmiuksien kehittyminen aidoissa ympäristöissä



Green Care työotteena



Green Care -palvelu

LuontoHoiva

LuontoVoima

	Metsä 	Vesistö 	Eläin 	Puutarha 	Maatila 
Terapia tai kuntoutus	Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistöympäristössä	Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatai metsätilaympäristössä
Kuntouttava tai terapeuttinen toiminta	Kuntouttava toiminta luonnossa	Kuntouttava toiminta vesistöympäristössä	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
Kasvatus ja opetus	Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistöympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatai metsätilalla
Ohjattu hyvinvointitavoitteleva palvelu	Hyvinvointipalvelu metsäympäristössä	Hyvinvointipalvelu vesistöympäristössä	Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti	Hyvinvointipalvelu puutarhaympäristössä	Hyvinvointipalvelu maatilaympäristössä
Omaehtoinen virkistys- ja harrastustoiminta	Oleskelu ja liikkuminen luonnossa 	Omaehtoinen vesiympäristön virkistyskäyttö 	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena 	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana 	Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena 

© Luke, Elinä Vehmasto 2021

Esimerkkejä palveluista, joissa voidaan käyttää Green Care -toimintatapaa

Sosiaali – terveys

- Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kuntoutus
- Hoito ja hoiva
- Kuntouttava työtoiminta
- Päivätoiminta
- Asumispalveluihin liittyvä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpito ja edistäminen

Sosiaalipedag. kasvatus

- Sosiaalipedagogiset varhaisen tuen palvelut
- Lasten, nuorten ja perheiden ehkäisevän tuen palvelut
- Varhaiskasvatus
- Luontokoulut
- Ohjattu kerho- ja harrastustoiminta

Virkistys – hyvinvointi

- Erityisryhmien virkistyspalvelut
- Esteetön luontoliikunta
- Työhyvinvointipalvelut
- Luontoliikuntapalvelut
- Virkistyspalvelut
- Hyvinvointi- ja luontomatkailupalvelut

Miten luonto vaikuttaa - keskeiset teoriat taustalla

- Eko- ja ympäristöpsykologian mukaan luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset liittyvät pääasiassa elpymiseen
 - 1) Tarkkaavuuden elpymisen teoria (ART)
 - Kognitiiviset vaikutukset
 - 2) Psykofyysisen stressin vähenemisen teoria (SRT)
 - Tunnetason vaikutukset
 - Fysiologiset vaikutukset
- Kokonaisvaltainen näkemys; luontosuhde keskeisessä roolissa
 - Biofilia-hypoteesi (Wilson 1984), jonka mukaan ihmisen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa periytyy ihmiselle geenien mukana
 - Ympäristön vaikutus liitetään elpymistä laajemmin minäkokemukseen (minuuden säätely, yhteyden kokemus ja itsensä hyväksymisen kokemus)
 - Fyysisen ympäristön käyttö psyykkiseen itsesäätelyyn; luontomielipaikat (mm. Korpela)



Kuva: Maija Lipponen

Luonnon tutkittuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia

- Stressi vähenee: verenpaine laskee, stressihormonitasot laskevat, pulssi hidastuu, lihasjännitys vähenee
- Mieliala nousee, palautuminen työstä nopeutuu, rauhoittuminen helpottuu, ajatukset selkeytyvät, arjen huolten unohtaminen, vihan ja pelon tunteet vähenevät, myönteiset tunteet ja ajatukset lisääntyvät, keskittyminen paranee
- Fyysinen kunto paranee, itsetunto vahvistuu
- Luontoliikunta ehkäisee sepelvaltimotautia, verenpainetautia, syöpää, diabetesta, osteoporoosia
- Luonto auttaa vaikeissa elämäntilanteissa, antaa turvaa menetyksen, yksinäisyyden hetkellä
- Luonto tuo iloa, virkistystä ja vaihtelua
- Vaikutus astman ja allergioiden esiintymiseen



Eläinten tutkittuja hyvinvointivaikutuksia

- Ihmisen keho reagoi luontokappaleisiin automaattisesti
- Vaikutukset stressiin:
 - pienentää syljen tai plasman kortisolipitoisuutta
 - hidastaa sydämen sykettä
 - madaltaa verenpainetta terveydentilasta riippumatta
 - Eläimen lämpö ja rytmikäs liike (ratsastuksessa) edistävät rentoutumista
- Vaikutukset mielialaan:
 - tarkkaavaisuus ja vuorovaikutus parantuvat
 - pelot, ahdistus ja levottomuus vähentyvät
- Vaikutukset sosiaalisuuteen:
 - monet eläimet kykenevät luomaan ihmiseen vahvan sosiaalisen suhteen
 - antavat sosioemotionaalista tukea sekä mahdollisuuden kosketus- ja tuntoaistimuksiin.
- Vaikutukset tarkkaavaisuuteen:
 - Eläimen välitön reagointi ihmisen kehonkieleen vahvistaa tarkkaavaisuutta
- Näyttöä on myös adrenaliinin ja noradrenaliinin erityksen, immuunipuolustuksen vahvistumisen ja kiputilojen osalta. Oksitosiinijärjestelmän aktivoitumisen on arveltu olevan psykofysiologisten vaikutusten keskeinen käynnistäjä ja välittäjä.

Eläinavusteisuuden vaikutuksia eri asiakasryhmillä

- ✓ *Neurologisessa kuntoutuksessa* eläinavusteisuus kehittää sosioemotionaalisia taitoja.
- ✓ *Autismikirjon häiriöissä* merkittävää verbaalisen ja nonverbaalisen kommunikoinnin sekä vuorovaikutuksen paranemista. Stressi, ärtyneisyys ja hyperaktiivisuus vähentyvät, kognitiiviset ja sensomotoriset taidot edistyvät. Interventiojakson tulisi kuitenkin kestää riittävän kauan, jotta asiakas pääsee yli uuden toiminnan aiheuttamasta levottomuudesta ja ehtii rakentaa eläimeen toimivan suhteen.
- ✓ *Aivovammakuntoutuksessa, posttraumaattisten stressireaktioiden hoidossa, sekä masennus- ja päihdekuntoutuksessa* lupaavia myönteisiä vaikutuksia
- ✓ *Käyttäytymisen häiriöiden* tukena nuorille
- ✓ *Hoiva- ja dementiapotilailla* koira-avusteinen toiminta parantaa vuorovaikutusta, mielialaa, liikkumista ja ruokahalua. Eläinavusteiset interventiot vähentävät levottomuutta, aggressiota ja apaattisuutta. Dementiapotilailla toimintakyky kohenee heti koira-avusteisen intervention jälkeen, mutta jos toiminta lopetetaan, parannus ei jää pysyväksi.
- ✓ *lökkäillä skitsofreniapotilailla* koira-avusteisuus parantaa itsetuntoa, itsenäistä päätöksentekoa ja psykiatrisia oireita. Terapeuttisen ratsastuksen jälkeen skitsofreniapotilaiden oireet lievenivät merkittävästi.
- ✓ *Hoitohenkilökunta* hyötyy myös eläinavusteisuudesta

Eläimen rooli motivaattorina ja vahvistajana

- Eläimen läsnäolo vahvistaa asiakkaan aktiivisuutta ja positiivisempaa virettä, edistää vuorovaikutusta, hyvän ohjaussuhteen syntymistä ja tehostaa kuntoutusprosessia. Sitoutuminen ja motivoituminen terapiaprosessiin vahvistuvat. Eläin helpottaa myös läheisten kohtaamista ja sanattoman hyväksynnän osoittamista.
- Eläin lisää psykososiaalista turvallisuuden tunnetta vaikeissa kiintymys- ja luottamussuhdeongelmissa. Se rohkaisee arkaa kuntoutujaa, antaa läheisyyden tunnetta, lohtua ja auttaa purkamaan tunteita. Eläin antaa välittömän ja aidon palautteen. Se ei arvostele, eikä ole ennakkoluuloinen tai pitkävihamainen, joten samaa asiaa voidaan harjoitella monia kertoja.
- Vuorovaikutus eläimen kanssa voi olla kuntoutujalle käännteentekevä kokemus. Eläinavusteisuudella voi olla ratkaiseva merkitys terveydentilan kohenemiseen tilanteissa, joissa muut terapiamuodot eivät ole tuottaneet tulosta.



Eläinavusteinen toiminta käytännössä

- Eläin voi olla apuna
 - Sosiaalisten taitojen opetteluun,
 - Tunnetaitojen vahvistamiseen,
 - Omien vahvuuksien löytämiseen,
 - Itsetunnon vahvistamiseen
- Esimerkkimenetelmiä Suomessa
 - Eläinavusteinen toimintaterapia,
 - Ratsastusterapia (fysioterapia, toimintaterapia, psykoterapia)
 - Sosiaalipedagoginen hevostoiminta (ennaltaehkäisevä ja kuntouttava toiminta)
 - Koulu- ja lukukoirat
- Kaverikoirat, halibernit ja muut eläinvierailut laitoksissa



Maatila toiminnallisena ympäristönä

- Maatilaympäristön terveys- ja hyvinvointihyötyjä:
 - Ulkoilma: liikkuminen, nukkuminen, syöminen
 - Eläimet: vuorovaikutus sekä hoivan ja kosketuksen kokemus
 - Fyysinen tekeminen: uuden oppiminen, taitojen harjoittelu
 - Osallisuus: itseä koskevista asioista päättäminen
 - Yhteisö: yhteisöön kuuluminen ja itsensä tärkeäksi tunteminen

[Päivä farmilla –video](#), [Sininauhaliiton Green Care -video](#)





ADHD-lasten
levottomuus ja
häiriökäyttäytymine
n oli kolme kertaa
vähäisempää
luonnossa
liikkumisen jälkeen
verrattuna
liikkumiseen
sisätiloissa.
Kuo & Faber 2004.

Ole luonnossa ainakin 20 min!

Ulkona liikkuvilla ihmisillä
oli 50 % muita ihmisiä
vähemmän lieviä
mielenterveysongelmia.
Mitchell 2013.

Hyvä luontosuhde
voi toimia jopa
suojaavana
tekijänä muita
psykykkistä
terveyttä uhkaavia
tekijöitä vastaan.
Nisbet ym. 2011

Kuvat: Maija Lipponen



Eläinkontaktit vaikuttavat suoraan fysiologiaan. Silittäessään koira ihmisen mielihyvähormonien tasot nousevat, samoin koiran. Nämä hormonit parantavat sosiaalista vuorovaikutusta sekä vähentävät kivun ja stressin tunnetta. Verenpaine, syke ja stressihormonitasot laskevat. Dawn 2013

Silitä eläintä!

Eläimen avulla voidaan saada kontakti ja jättää muistijälkiä jopa vaikeasti dementiaa sairastaviin potilaisiin. Lunden 2010

Rauhoittumisessa keskeisen osuus on eläimen koskettamisella (eläimen lämpö, pehmeys) ja sen läheisyyden kokemisella.

Shiloh ym. 2003, Fine 2006

Kuvat: Luontohyvinvointikeskus Tyynelä



Fyysinen tekeminen
ulkoilmassa herättää
ruokahalun, terveen
väsymyksen ja parantaa siten
normaalin päivärytmin
hallintaa, unta ja
elämänlaatua. Nämä tekijät
nopeuttavat
kuntoutustulosten
saavuttamista.

Vuolli 2017
THL 2014



Ulkoile ja tee töitä!

Eläinavusteinen opetus ja
oppiminen sopivat sekä
yleisen, tehostetun että
erityisen tuen oppilaille.

Vatanen ja Vesa 2017



Maatilaympäristön
astmalta ja allergioilta
suojaava vaikutus
näyttää johtuvan
runsaasta mikrobeille
altistumisesta.

Haahtela et al 2017



Puutarha tarjoaa psyykkisiä voimavaroja palauttavan ympäristön intensiivisissä hoito-ohjelmissa oleville potilaille ja vangeille. Psykiatristen ongelmien hoidossa puutarhatoiminta vaikutti myönteisesti.

Gonzales 2010

Kuopsuta multaa!

Puutarhatoiminta vahvistaa liikekoordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa ja puristusvoimaa. Lisäksi puutarhojen moniaistillisuus on voimaannuttava tekijä.

Rappe 2012, 2017

Puutarhatoiminta seuraa vuodenkiertoa, jolla on vahva terapeuttilinen merkitys.

Lewis 1996

Kuvat: Maija Lipponen



Luonnon hyvinvointivaikutuksia - lähteitä

- Liisa Tyrväinen, Eira-Maija Savonen, Jenni Simkin, 2017: [Kohti suomalaista terveysmetsän mallia](#)
- Liisa Tyrväinen, Timo Lanki, Raija Sipilä ja Jorma Komulainen, 2018: [Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?](#)
- Tari Haahtela, Ilkka Hanski, Leena von Hertzen, Pekka Jousilahti, Tiina Laatikainen, Mika Mäkelä, Pekka Puska, Kari Reijula, Kimmo Saarinen, Erkki Vartiainen, Tuula Vasankari ja Suvi Virtanen, 2017: [Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi](#)
- Anja Yli-Viikari & Taina Lilja, 2016: [Se metsä on täynnä kyyneleitäni - Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä](#)
- Tytti Pasanen & Kalevi Korpela, 2015: [Luonto liikuttaa ja elvyttää](#)

Eläinavusteisuuden hyvinvointivaikutuksia - lähteitä

Hautamäki L, Ramadan F, Ranta P, Haapala E ja Suomela-Markkanen T. [Eläinavusteinen terapia Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa.](#) Kelan tutkimus 2018; Työpapereita 140: 2018.

Hautamäki, Ramadan & Vilhunen. [Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä.](#) Kuntoutusta kehittämässä 29/2021.

[Lipponen & Vehmasto: Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan laatu ja vaikuttavuus: Käsikirja, Luke, 2021](#)

Vehmasto & Lipponen: [Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus](#) (Duodecim 2021;137(17): 1775-80)

Ylilauri, M., Yli-Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto.
Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Kuntouttava maatilatoiminta lähteitä

- Kymäläinen, Laura & Partala, Salla. [Ikääntyvien hyvinvointia tukeva maatilapäivätoiminta](#). Opas maatalousyrittäjille ja sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Tutkimus- ja kehittämiskeskus GeroCenter.
- Kähäri, Mari & Niemelä, Annukka. 2016. [Hoivamaatilatoimintaa mielenterveyskuntoutujiille](#). Opas maatalousyrittäjille. Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- [Tapolan Kyläyhteisössä](#) kehitysvammaiset ja hoitohenkilökunta muodostavat tiiviin yhteisön, jossa työnteko ja oman ruoan tuottaminen on keskeisellä sijalla. YLE Areena.
- Salovuori, Tuomo 2014. [Luonto kuntoutumisen tukena](#). Maatilat kuntouttavina ympäristöinä s. 68.
- Vainionpää, Anna-Maria. 2011. [Vankien kokemuksia eläinavusteisesta toiminnasta](#). Opinnäytetyö Hoitotyö Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Tapaustutkimus Pelson vankilasta.
- Green Care [Työhön kuntouttava toiminta luonnossa](#) - tietoa maaseututoimijoille ja työhön kuntoutuksen ammattilaisille -opas (THL)
- [Vihreää valoa vankiloihin –Green Care –opas](#) 2014. Käytännön vinkkejä Green Care -toiminnan hyödyntämiseen vankiloissa.
- Yli-Viikari, Anja & Suomela, Maria 2016. [Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä – kokeilutoiminnan kautta kasvuun](#). MUA 2016/3:56-62.
- Pylkkänen, Päivi & Skyttä, Teija (toim.) 2016. [Tienviittoja hoivamaatilatoimintaan](#). Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opastusta hoivamaatilatoiminnasta kiinnostuneille ja sitä aloitteleville mautiloille. Oppaassa keskitytään toiminnan ensi askeliin ja yhteistyön rakentamiseen julkisen järjestämisvastuun piirissä olevien sosiaalipalvelujen markkinoille (esim. perhehoito, sosiaalinen kuntoutus, työpainotteinen päivätoiminta). Opas on tuotettu osana Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin ja Mikkelin ammattikorkeakoulun [Hoivafarmi hanketta \(2014-2016\)](#).