

LUONTOAVUSTEISUUS –työpaja 8.9.2011

13.30-14.30 Luonto kokemuksellisessa oppimisessa Ilkka Mäntylä, Outward Bound Finland ry

Aluksi Ilkka Mäntylä osallisti työpajaryhmän harjoituksella, jossa piti pitää silmät kiinni ja piti muodostaa jono etunimien aakkosten mukaan. Sai ainoastaan toistaa etunimeään ja koskettaa ☺. ”Sehän onnistui poikkeuksellisen hienosti!” hehkutti Ilkka.

Outward Bound Finland ry on ohjatun, haasteellisen toiminnan kautta elämyksiä tarjoava organisaatio. Organisaatio tarkoituksena on kannustaa ihmisiä omakohtaiseen kasvuun, toisten huomioonottamiseen, ihmisten väliseen yhteisymmärrykseen sekä opitun soveltamiseen. Outward Bound järjestää lyhyitä kursseja ja retkiä.



Ilkka Mäntylän mukaan ihmisen kannattaisi oppia tuntemaan itsensä ja hänen mukaansa tämä tapahtuu helpommin luonnossa. Suomalainen luonto turvallisenä ympäristönä tarjoaa erityislaatuisen kokemusympäristön. Ilkka sanookin, että ”Ei tartte paapoa, eikä ohjata koko ajan.” Luontokokemusten kautta vastuu kasvaa. Erityisen hienoja kokemuksia on saavutettu harjoitteilla, joissa ollaan rauhassa luonnossa, eikä tehdä mitään. ”Näin saadaan luonto tulemaan ihmisen luokse”, kuten Ilkka sanoo. Myös ryhmä on tärkeä. Luonto antaa toimintaan omat säännöt esimerkiksi sääolosuhteina. ”Luonnon säännöt eivät aina ole ennalta tiedossa ja ne ovat kaikille samat”, Ilkka tähdentää. Sääntöjen kunnioitus opitaan

luontokokemuksen kautta. Myös ryhmän toiminnasta opitaan paljon, kun koetaan erilaisten yksilöiden erilaiset valinnat eri tilanteissa. ”On tärkeää oppia olemisen taito, ei tarvitse edes ajatella mitään”, Ilkka kiteyttää toimintaa. On hienoa oppia itsestään jotain uutta, kun saadaan pysäytettyä itsemme. Tällöin voidaan kokea erityislaatuinen eheytyksen kokemus.

14.55-15.18 Luontoon liittyvät perinnetaidot nuorten tukemisessa, päihde- ja mielenterveystyössä Kirsi Nenonen, Jenni Pölönen, Koivikon Tukikodit



Toiminnan tavoitteena on psyykkisen hyvinvoinnin, elämänlaadun ja elämänhallinnan lisääntyminen. Lisäksi halutaan kasvattaa nuoria kestävän kehityksen tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena on myös tarjota viihtyisä yhteisö, turvallinen elinympäristö ja vertaistukea. Perhetyön ja perheterapian keskeisenä tavoitteena on nuorten itsenäistymisen tukeminen luontokokemusten, -aistimusten ja -havaintojen kautta. Kirsi Nenonen sanoi toiminnan periaatteeksi ”Juuret luo siivet”. Näin perinnetaidot ja luontokokemukset auttavat kuntoutumisessa, koska nuoret nykyisin usein erkaantuneet luonnosta. Juurilla hän tarkoitti itsetuntemuksen kehittymistä. Kirsi kertoi myös, että luonnossa liikuttaessa keskustelut kääntyvät hyvin arkisiksi, eikä turhista asioista murehdita.

Luontokokemusten kautta nuoret saavat onnistumisen kokemuksia. Koivikon Tukikodit kokevat luonnon olohuoneena, elvyttävänä ja kokemuksia tarjoavana, jossa jokaisen on helppo saada osallisuuden kokemuksia.



Koivikon tukikodeissa käytetään mielipaikkaharjoituksia. Nykyisin heillä on Ihanaiset –ryhmä 17-22- vuotiaille päihdekuntoutujille, jossa teemoina on naiseus ja naiseksi tuleminen, tähän pyritään paneutumaan luonnon, perinteiden ja elämysten kautta.

Yleisöstä nousi kysymys: ”Mitä eroa on luonnossa järjestettävässä tapahtumassa/tilaisuudessa verrattuna omaan pihaan?” Kirsi ja Jenni valottivat, että ryhmä toimii luonnossa eri tavalla. Pihassa nuoria on ohjattava enemmän, luonto herättää usein enemmän keskustelua ja nostaa tunteet pintaan.

15.18-15.45 **Luontokokemukset vanhainkodissa Minna-Helena Malin**



-viherympäristön aktivoivat vaikutukset palvelutaloyhteisössä

”Kyl maar siin sit kesä aikaan rupee liikkumaan, ku siin on noit polkuikin tehty...”

Mies 87 v.

Minna-Helenan tutkimus on tehty Paimion Palvelutukisäätiön eräessä palvelutaloyhteisössä, johon kuuluu 4 ryhmäkotia ja 28 asukaspaikkaa. Piha uusittiin täysin esteettömäksi ja sellaiseksi, että sinne voi vapaasti mennä ulkoilemaan. Tutkimusmenetelminä käytettiin haastattelua, havainnointia, kyselyä ja

ulkoilutilastoja.

Tärkeiksi asioiksi koettiin turvallisuus, toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Pääsääntöisesti vaikutti positiivisesti hyvinvointiin (mieliala, kokonaisvaltainen hyvinvointikokemus, hyvän olon tunne, virkeys, kiinnostus, toiminta – ja liikuntakyvyn ylläpitäjä ja lisäys). Kun tuetaan ikäihmisten omatoimisuutta, parannetaan heidän terveyttään ja toimintakykyään ja tämä vaikuttaa välillisesti myös avuntarpeen määrän vähenemiseen ja saadaan aikaan taloudellisia säästöjä. Välittömiä vaikutuksia on siis myös ikäihmisten elämänlaadun koheneminen. Turvallisuuteen pyritään panostamalla apuvälineisiin, siirtymätiloihin, rajattuun alueeseen, reitteihin, istuimiin ja siihen, että on muita ihmisiä läsnä. Toiminnallisuuden parantaminen edellyttää panostuksia harrasteisiin, aktiviteetteihin, apuvälineisiin, reitteihin, muiden ihmisten läsnäoloon, ikkunanäkymiin, kokoontumispaikkoihin sekä kasvillisuuteen, että eläimiin. Kokemuksellisuus edellyttää ihmisen omaa kokemusta, henkilökohtaisia asioita, jotka usein liittyvät tunteisiin. Uloslähteminen on usein kytköksissä asukkaan mielialaan. Ulkoilusta ikäihminen saa vapauden ja itsenäisyyden tunnekokemuksen, aistikokemuksia, muistoja, nautintoa, viihtyisyyttä, toisten seuraa, yhteyden luontoon sekä ikäihminen kykenee toteuttamaan itseään.

LUONTOAVUSTEISUUS –työpajatyöskentely. Puheenjohtaja Suvi Saarinen, sihteeri Anne Törn.



Mitä luontoavusteisuus on?

- villi, rakentamaton luonto
- pysähtyminen, hiljentyminen
- luontoelämykset
- luonnossa tekeminen
- luonnossa/luonnosta oppiminen
- luonnollinen aidon itsensä löytäminen
- moniaistisuus

Mistä ei puhuttu?

- elvyttävät luontokohteet (voima-/tunnepolut, voimamenetelmät)
- taidemenetelmien käyttö luonnonympäristöissä

Kysymykset:

- 1) Missä tilanteissa saavutetaan menetelmän parhaat vaikutukset?
- 2) Miten vaikutukset pystytään todentamaan ja vakuuttamaan ostava asiakas?
 - Onko menetelmästä/toiminnasta jo näyttöä, miltä osa-alueelta, miltä ei?
 - Matalan vai korkean vaatimustason GC-palvelu?

Työpajan ryhmät:

LUONTAISET HOIDOT, TERVEYSVAIKUTTEISET AINEET (SAUNA, YRTIT, VESI, TURVE, KYLMÄ, LÄMMIN...)

- 1) Asiakkaan uteliaisuus, motivoituneisuus, tarpeet
 - a. terveysvaikutukset, yhteisöllisyys (esim. keruu), virkistys
- 2) Tutkittua tietoa yrteistä/turpeesta ym. on, tarvitaan lisää vaikuttavuustutkimuksia, perinnetietoa on jo

-ennaltaehkäisevässä, muun menetelmän tukena

-itse maksaville

-omaehtoisesti palveluun hakeutuville

-kaikilla tasoilla

LUONTOELÄMYKSET (ELÄMYKSET, ELÄMYSPEDAGOGIIKKA SEIKKAILU, RETKEILY)

- 1) Omakohtainen suhde luontoon, omakohtainen kokemus, annetaan tilaa omille havainnoille, pysähtymiselle
- 2) Haastattelu, seuranta, oppimistulokset, fyysinen kunto, henkinen hyvinvointi, palautepankki, onnistumisen kokemukset = vaikuttavuuden arviointi edellyttää pitkää seurantaa
 - a. Saksassa ja Belgiassa tutkittu EP:tä, ei ehkä vaikuttavuudesta paljoakaan tulosta, tutkimukset ei kattavia, ei yksiselitteisiä tuloksia
 - b. Suomessa vähän tutkimusta (Karppinen)

-seikkailu-termillä vaikea myydä, ei elämys-termiä -> KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN (Kolb)

LUONNOSSA TEKEMINEN (KERUU, MOTORIIKKA, KÄDENTÄIDOT)

- 1) poiminta/keruu (etsiminen) -> löytäminen (onnistumisen ilo, yksilö) -> materiaalin työstäminen/käsittely/käsillä tekeminen/tuotteistaminen (ryhmä, yhteisöllisyys) -> jaetaan kokemuksia, vertaistukea
 - a. sosiaalisten ominaisuuksien kehittyminen
 - b. elämänhallinta
 - c. aistielämykset
 - d. ryhmätyötaidot
 - e. aistillisuus
 - f. luovuus
 - g. ilo elämään
 - h. motoriiikka
- 2) Palaute, materiaalin edullisuus
 - a. haastattelut, asiakastyytyväisyys, vaikuttavuus, motoriiikasta on jo näyttöä (tutkimuksia), ei muuta tutkimustietoa

LUONNOSTA OPPIMINEN/LUONNOSSA OPPIMINEN

- 1) kuka opettaa
opettajakeskeisyys/luonto opettaa
Esim. Oulussa luontokoulu ala-asteella, leirikoulut
 - a. tilaa omalle kokemuksellisuudelle ja havainnoille tiedollisen oppimisen sijaan
 - b. aito ympäristö tärkeä
 - c. oma asenne vaikuttaa oppimiseen
 - d. moniaistisuus, esim. valokuvaus
- 2) Nykyään kouluissa näyttökokeita, leirikouluja, luontokouluja
 - a. maksajat tiukassa

toiminnan säännöllisyys ja pitkäkestoisuus tärkeitä

BIO-PSYKO-SOSIAALINEN TOIMINTAKYKY (MONIAISTISUUS: VALOKUVAUS, TAIDE)

- 1) luonto, yhteisöllisyys, kokemuksellisuus
roolit (osallisuus), minäkuva, mieliala, ongelmanratkaisukyky
Oleellista: motivaatio, kokonaisvaltaisuus (Bio-psyko-sosiaalinen) toimintakyky,
turvallisuus/omatoimisuus, saavutettavuus (esteettömyys), säännöllisyys, pitkäkestoisuus (väh. 5
vrk), yhteisö joka mahdollistaa (ryhmän kautta oma toiminnallisuus lisääntyy)
- 2) kuntoutusjärjestelmä ei tunne/tunnusta
tarvitaan tutkimustietoa, asiakaspalautteet (voimaantuminen), seuranta (1-2 v)

GC-palvelun vaatimustason keskusteltiin riippuvan oppimistavoitteista, ryhmästä ja se on ihan tapauskohtainen.