

Puutarhatoiminta, -terapia sekä sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhanhoito

Tavoitteellisen puutarhatoiminnan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun ovat myönteisiä.¹ Puutarha-toimintaa käytetään tietoisesti esimerkiksi lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen. Itse kasvatetuista puutarhanantimista ruuan laittaminen ja siitä yhdessä nauttiminen on vaikuttava ja kokonaisvaltainen kokemus.²

Puutarhaterapia on sellaista puutarhatoimintaa, jolla on kuntouttava tavoite, ja jonka ohjaamisessa on mukana terapiakoulutuksen saanut ohjaaja. Kuntoutustavoitteet ovat sosiaalisia, kognitiivisia, fysiologisia, psyykkisiä tai yleistä hyvinvointia vahvistavia.³ Lähtökohtana ovat asiakkaan tarpeet ja yksilölliset hoito- ja kuntoutussuunnitelmat. Toimivaksi malliksi on nähty, että yhtäältä puutarhanhoidon ja toisaalta asiakkaan hoidon asiantuntemus ovat puutarhaterapian ohjaajatiimissä eri henkilöillä.⁴

Sosiaalisen ja terapeuttisen puutarha-toiminnan tavoitteena on edistää sosiaalista osallisuutta ja torjua syrjäytymistä. Sen avulla erilaiset asiakasryhmät voivat integroitua yhteiskuntaan, löytää yhteisöjä, joihin kuulua, päättää itseään koskevista asioista ja antaa oman panoksensa yhteiseen hyvään. Vankilassa ja kehitysvammaisten kohdalla puutarhatoiminnan luonne on usein lähellä kuntouttavaa työtoimintaa. Kuntouttavaan puutarhatoimintaan voidaan liittää opintopolkuja puutarha-alan tutkintoihin.⁵

Puutarhatoiminnalla **voidaan edistää tunnetta normaaliudesta**. Se ehkäisee passivoivaa laitostumista ja stigmatistumista sekä tuo elämään tuulahduksen myönteisiä, normaaleja asioita. Psykiatrisissa sairaaloissa työskentelevät ohjaajat näkivät ympäristöllä olevan suuren merkityksen asiakkaiden käyttäytymiseen. Puutarha voi toimia harjoitteluympäristönä laitoksen ulkopuoliseen elämään. Ikäihmisille ja muistihäiriöisille mahdollistetaan oman puutarhaharrastuksen jatkamisen tuottama mielihyvä.⁶

Osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä. Kehitysvammaisten puutarha-toiminnan keskeisenä ajatuksena on integroitua yhteiskuntaan ja osallistua tasavertaisesti. Osallisuuden kautta vahvistuu **toiminnallinen identiteetti**.⁷ Puutarhatoiminta tarjoaa terveyttä tukevan ympäristön, jossa voidaan irrottautua ongelmien tai sairauksien ympärille rakentuneista identiteetistä. Toiminnan kautta saavutetut identiteettin muutokset ovat keskeisiä toipumisen rakennusaineita.⁸

Puutarhassa tapahtuva **rentoutuminen** ja toiminnan aikaansaama **ei-defensiivinen mielentila** sekä pakoton toiminta mahdollistavat aktiivisuuden, kärsivällisyyden, pitkäjänteisyyden ja positiivisen vuorovaikutuksen lisääntymisen.⁹ Vankien ohjaajat näkivät **onnistumisen kokemukset** puutarha hoidossa tärkeänä osana vankien kuntoutumista. Vuoden kierron ja kasvien kasvun seuraaminen voivat olla täysin uudenlaista mielihyvää tuottavaa puuhaa. Onnistumisten kautta **vahvistuvalla pystyvyyden tunteella** on tärkeä merkitys kuntoutumisen kannalta.¹⁰

Puutarha tarjoaa psyykkisiä **voimavaroja palauttavan ympäristön** intensiivisissä hoito-ohjelmissä oleville potilaille ja vangeille. Psykiatristen ongelmien hoidossa on puutarhatoiminta vaikuttanut myönteisesti.¹¹ **Voimaantuminen** liittyy viherympäristöjen edistämään **stressistä elpymiseen ja tarkkaavaisuuden elpymiseen**, mikä palauttaa kognitiivisia kykyjä henkisen ponnistelun jälkeen.^{12 13}

Puutarhatoiminta sopii erinomaisesti **vanhusten toimintakykyä** ylläpitäväksi ja hyvinvointia edistäväksi toiminnaksi hoivalaitoksissa. Asukkaita on onnistuneesti osallistettu asumisyksikköjen puutarhan suunnitteluun. Parhaimmillaan lopputulos ilmentää asukkaiden kulttuurista identiteettiä.¹⁴ Puutarhatoiminta **vahvistaa liikekoordinaatiota, tasapainoa, lihasvoimaa ja puristusvoimaa**. Lisäksi puutarhaympäristön **moniaistillisuus** on voimaannuttava tekijä.^{15 16} Aistipuutarhoja perustetaan monenlaisten asiakasryhmien, kuten lasten, ikäihmisten, muistisairaiden ja näkövammaisten tarpeisiin.¹⁷

Puutarhaviljelyn jatkaminen uudessa kotimaassa voi **helpottaa maahanmuuttajien kotoutumista**. Viljelyharrastuksen jatkaminen uudessa kotimaassa on erityisen merkityksellistä silloin, kun vihannesten viljely on lähtömaassa kuulunut arkipäivään. Lisäksi se voi tarjota perheille yhteisen harrastuksen ja mielekästä tekemistä vapaa-ajalle.¹⁸

Sosiaalisen tuen kokemus on terveyttä tukevan ympäristön tunnusmerkki. Puutarhatoiminta on yhdessä tekemistä. Sen myötä voi syntyä täysin uusi kokemus kuulumisesta joukkoon,¹⁹ kuten todettiin päihdekuntoutujien luontotoiminnassa.²⁰ Viherympäristön miellyttävät kokoontumispaikat ovat tärkeitä sosiaalisuuden vahvistajia,²¹ jotka tarjoavat kohtaamispaikkoja sekä henkilökunnalle, asiakkaille että omaisille. Puutarhojen myymälät ovat siltoja yhteiskuntaan.²²

Puutarhatoiminta seuraa vuodenvaihtoa, millä on vahva terapeuttinen merkitys.²³ Merkityksellistä on puutarhanhoidon metaforisuus – elonkierto syntymän ja kukoistuksen kautta kuihtumiseen ja jälleen uuden alun mahdollisuuteen.

Alkukevästä tehdään taimikasvatukseen liittyviä töitä. Kesää kohti siirrytään avomaan vihannesten ja koristepuutarhan hoitotöihin. Syksyllä sadonkorjuu ja tuotteiden jatkojalostus tarjoavat puuhaa. Vuodenvaihton juhlapyhät huomioidaan tekemällä juhlakoristeita, kasvattamalla joulu- ja äitienpäiväkukkia tai järjestämällä sadonkorjuujuhla. Talvikaudella hoidetaan huonekasveja, selataan puutarhajulkaisuja ja tehdään suunnitelmia seuraavalle kasvukaudelle. Luontomateriaaleihin liittyvät käsityöt, kuten olki-, paju-, risu-, havu-, käpy-, kuivakukka- ja kivikoristetyöt ovat osa puutarhatoimintaa. Jos käytettävissä on kasvihuonetilaa, puutarha-toiminnan järjestäminen ympärivuotiseksi helpottuu. Puutarhat tarjoavat lisäksi moni-puolisesti viheralueiden hoito-, rakennus-, maalaus-, kunnossapito- ja siivoustehtäviä.²⁴

Lähteet:

- 1 Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S. 2003. Social and Therapeutic Horticulture: Evidence and Messages from Research, Reading: Thrive and Loughborough: CCFR.
- 2 Lasten ja nuorten puutarhayhdistys. 2018. Opas perheiden puutarhatoiminnan järjestäjille - Yhteistuumin viljelemään. Saatavilla: www.lastenpuutarha.fi/wp-content/uploads/2018/02/Yhteistuumin_viljelemaan.pdf
- 3 Haller R. and Kramer C. 2006. Horticultural Therapy Methods: Making Connections in Health Care, Human Service, and Community Programs. Ed. Haworth Press.
- 4 Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa. Pro-gradu -tutkielma. Aikuiskasvatus, kasvatustieteenlaitos, Turun yliopisto.
- 5 Sempik, J. and Aldridge, J. 2005. Health, well-being and social inclusion. Therapeutic horticulture in the UK. Loughborough University Institutional Repository. Centre for child and family. Research evidence issue 11.
- 6 Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa.
- 7 Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa.
- 8 Koski-Jännes, A. Social and Personal Identity Projects in the Recovery from Addictive Behaviours. Addiction Research and Tehory, vol 10: 2. 183-202.
- 9 Kennedy, K. L. and Haller, R. L. 2006. Working with Program Participants: Techniques for therapists, trainers and program facilitators. Teoksessa: Haller, R.L. and Kramer, C.L. (toim.) Horticultural therapy methods. The Haworth Press.
- 10 Salovuori, T. 2012. Terveyttä puutarhasta - voimaantuminen green care -puutarhatoiminnan ohjauksessa.
- 11 Gonzalez, M. T. 2010. Therapeutic Horticulture for Clinical depression in Green Care context: Prospective Studies on mental health benefits, active components and existential issues. Philosophy Doctor Thesis. Department of Plant and environmental Sciences. Norwegian University of Life Sciences.
- 12 Kaplan, R., & S. Kaplan. 1989. The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press, New York.
- 13 Ulrich, R.S., R.F. Simons, B.D. Losito, E. Fiorito, M.A. Miles, and M. Zelson. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. Journal of Environmental Psychology 11, 3:201-230.
- 14 Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Academic Dissertation, University of Helsinki, Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Applied Biology.
- 15 Rappe, E. 2012. Moniaistittavuus ulkoiluympäristössä. Teoksessa: Mäntylä, H., Kuusela, M., Kivilehto, S., Korhonen, A., Marjomaa, T., Liski-Markkanen, S., Vainikainen, T., Rappe, E., Jussila, & Kuittinen, M. 2012. Asukaslähtöistä senioriasumista. TTS:n julkaisuja 414, ss. 35- 41.
- 16 Rappe, E. ja Koivunen, T. 2017. Hoitokodin kasvit. Opas, Ikäinstituutti. Saatavilla: www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/HOITOKODIN_KASVIT_PDF.indd_.pdf
- 17 Rendell, D. and Carroll, M. 2013. Dementia Garden Design Research Project March 2014 Summary of Findings.
- 18 Backman, H. 2014. Luontokotouttamisopas Green Care -aktiviteettien hyödyntäminen maahanmuuttajien luontokotouttamisessa. Examensarbete för hortonom (YH)-examen, Utbildningsprogrammet för landsbygdsnäringarna och landskapsplanering, Raasepori.
- 19 Pálsdóttir, A. M. 2014. The role of nature in rehabilitation for individuals with stress-related mental disorders. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, Acta Universitatis agriculturae Sueciae 45, 1652-6880.
- 20 Mesimäki K. 2011 Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Sosiaalityön pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto.
- 21 Cooper Marcus, C. and Barnes, M. (toim.) 1999. Healing gardens. Therapeutic benefits and design recommendations. Wiley. New York.
- 22 Malin, M-H, 2010. Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maisterintutkielma, Maataloustieteiden laitos, Helsingin Yliopisto.
- 23 Lewis, C. A. 1996. Green Nature Human Nature: The Meaning of Plants in Our Lives. University of Illinois Press.
- 24 Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

