

## Green Care Edinburghissa

Olin opiskelijavaihdossa Edinburghissa kevätlukukauden 2016 ja suoritin siellä myös opiskeluihini sisältyvän kolmen kuukauden harjoittelujakson. Tein harjoitteluni Cyrenians Scotland – organisaatiossa. Vuonna 1969 perustettu Cyrenians on itsenäinen kolmannen sektorin järjestö ja rahasto, joka pyrkii estämään kodittomuutta ja syrjäytymistä. Organisaatio on perustanut yhteisöpuutarhat kahden kansallisen sairaalan yhteyteen. Toinen sairaaloista on psykiatrinen sairaala (Royal Edinburgh Community Hospital), jonka puutarhan asiakaskunta koostuu mielenterveyskuntoutujista. Toinen sairaala (Midlothian Community Hospital) on pääasiassa tarkoitettu yli 65-vuotiaille dementiaa sairastaville henkilöille. Yhteistyö Skotlannin kunnallisen sairaanhoitopiirin kanssa alkoi vuonna 2010. Puutarhat pyrkivät tarjoamaan sairaaloiden potilaille ja kaupunkilaisille virkistys- ja luontohoivapalveluita. Toiminnasta käytetään myös termiä terapeutin puutarhanhoito.

Toimin Cyrenians yhteisöpuutarhojen Green Learning – ohjelmassa harjoittelijana. Green Learning ohjelma tarjoaa palveluita henkilöille, joilla on erityistarpeita. Ohjelma pyrkii kehittämään osallistujien hyvinvointia luonnossa olemisen ja puutarhanhoidon avulla. Puutarhat tarjoavat turvallisen ilmapiirin ja paikan, jonne potilaat voivat tulla rauhoittumaan ja viettämään omaa aikaa tai aktivoitumaan osallistumalla työpajoihin.

Työpajojen kohderyhmät vaihtelevat, suurin osa ryhmistä on sellaisia joihin kuka tahansa iästä tai sukupuolesta riippumatta voi osallistua. Työpajat keskittyvät puutarha-osaamisen eri osa-alueisiin, mutta kaikkien päämäärä on sama, eli hyvinvoinnin edistäminen luonnon avulla. Työpajat tukevat myös henkilöitä, jotka toipuvat erilaisista henkisistä ja fyysisistä vaikeuksista tai sairauksista. Puutarhat toimivat myös ennaltaehkäisevänä hoitomenetelmänä. Kurssi 'Health in mind' avustaa osallistujia löytämään elämässään tasapainon fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin välille puutarhan antimien ja liikunnan avulla.

Green Learning kursseista 'Grow and Learn' yhdistää Green Care-luontohoivan ja ympäristökasvatuksen. 'Grow and Learn' on vuoden mittainen ympäristökasvatusohjelma, jossa keskitytään kasvisten viljelyyn ja puutarhanhoitoon. Kurssi on tarkoitettu erityisen tuen tarpeessa oleville henkilöille. Kurssin aikana osallistujat rakentavat henkilökohtaisen portfolion, valokuvaamalla ja kirjaamalla ylös oppimansa asiat. He myös pyrkivät saavuttamaan vähintään kolme henkilökohtaista tavoitetta. Koulutuksen päätteeksi osallistujat saavat todistuksen osaamisestaan. Kurssin tavoite on voimaannuttaa osallistujia luonnon avulla sekä kasvattaa itseluottamusta ja työelämän taitoja. Toimin harjoitteluni ajan 17-vuotiaan pojan mentorina hänen 'Grow and Learn'-opinnoissaan.

Yhteisöllisyys on puutarhojen voimavara. Vaikka kurssija hallinnoivatkin organisaation työntekijät, puutarhan toimet ovat riippuvaisia vapaaehtoistoiminnasta. Osa vapaaehtoisista suunnitteli alan vaihdosta ja he hakivat vapaaehtoistoiminnasta työkokemusta tulevalle alalleen. Toiset kaipasivat

aktiviteettiä eläkepäiviinsä tai halusivat vain päästä hoitamaan puutarhaa. Luontohoivan positiiviset vaikutukset eivät olekaan rajattu vain potilaille vaan niistä pääsevät nauttimaan kaikki puutarhassa vierailevat.

Työpajoissa avustamisen lisäksi suunnittelin ja toteutin työpajoja myös itse. Harjoitteluni aikana palkitsevinta oli olla osana yhteisöä sekä oppia ja nähdä Green Care käytännössä. Puutarhojen luontohoiva-vaikutus tuli parhaiten ilmi pitkäaikaispotilaiden vierailuja seuratessa. Potilaiden mielentilassa näki selvän muutoksen positiiviseen suuntaan heidän astuessaan sisään puutarhan portista.

Harjoitteluni herätti entisestään kiinnostustani luontohoivaa ja ympäristökasvatusta kohtaan. Olen opinnoissani loppusuoralla ja tällä hetkellä etsin toista harjoittelupaikkaa sekä sopivaa aihetta opinnäytetyöhöni. Toivoisin näiden löytyvän Green Caren parista.

Luonto itsessään on se terapeuttinen hoito ja voima, jota me kaikki tarvitsemme. Green Care tuo sen lähemmäs arkeamme. Luonto vahvistaa ja palauttaa meidät juurillemme.

*Iida Holck*

