

# Green Care

## – ”vihreän hoivan” mahdollisuudet

Anja Yli-Viikari, Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus



## GREEN CARE

- luonnon ja maaseutu ympäristön (kasvit, eläimet, maisema, arkirutiinit, yhteisöllisyys, hiljaisuus...) hyödyntämistä hyvinvoinnin lähteenä

# ***GC menetelmiä***

## **Eläin-avusteiset**

Ratsastusterapia  
Sosiaalipedagoginen hevostoiminta  
Kaverikoirat  
Muu eläinavusteinen (lampaat, alpakat ja laamat, jne)

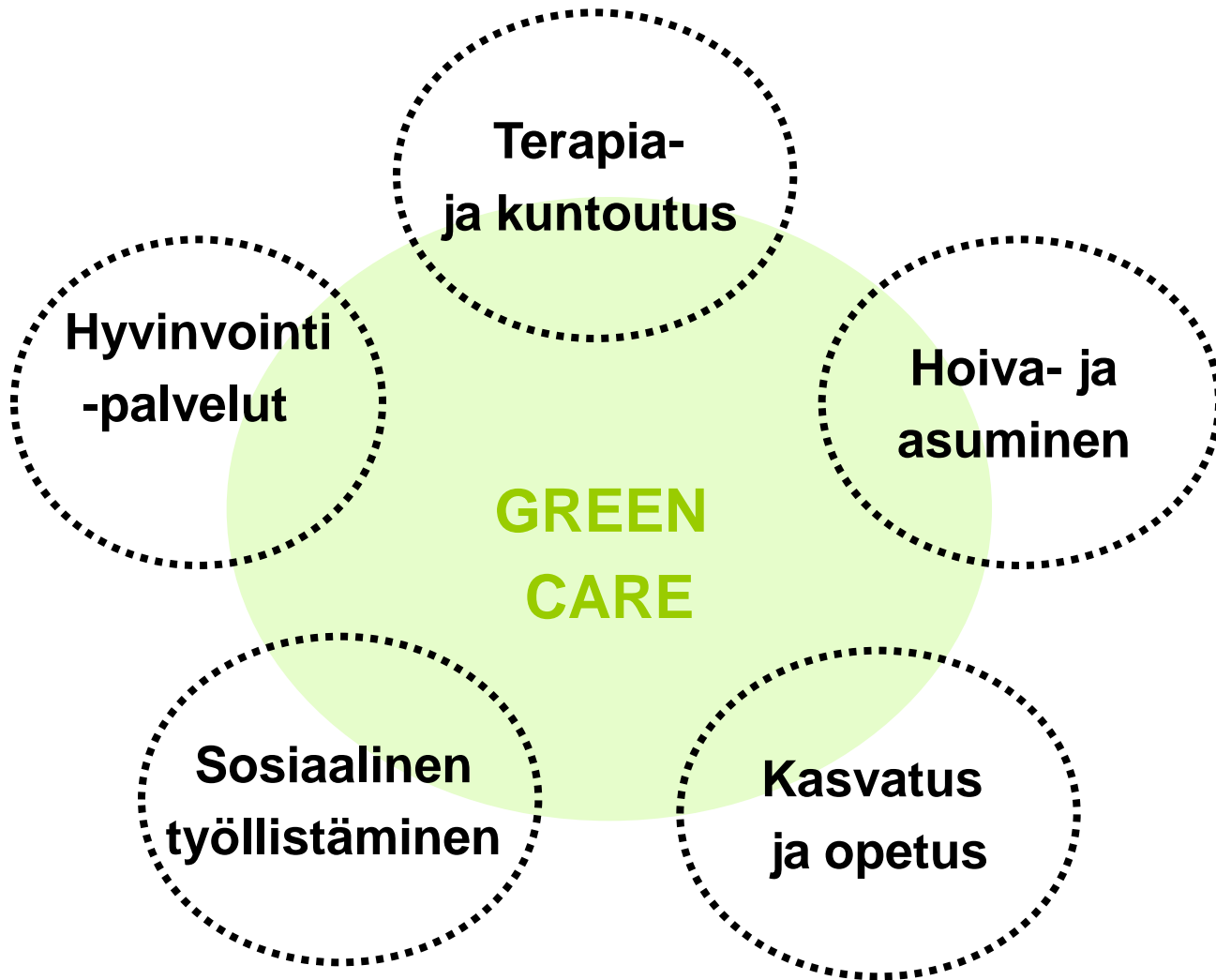
## **Luonto-avusteiset**

Ekopsykologia  
Seikkailukasvatus  
Luonnon materiaalien käyttö  
Ympäristökasvatus

## **Maatilan kuntouttava käyttö (hoivamaatalous)**

## **Viherympäristön kuntouttava käyttö**

Puutarhaterapia  
Terapeuttiset pihat  
Sosiaalinen puutarhatoiminta





# GreenCare

F I N L A N D



**Care farming/  
social farming**

**Alankomaat, Norja,  
Italia, Belgia, UK**

**Seikkailukasvatus**

**USA, Australia, UK**

**Eläinavusteiset**

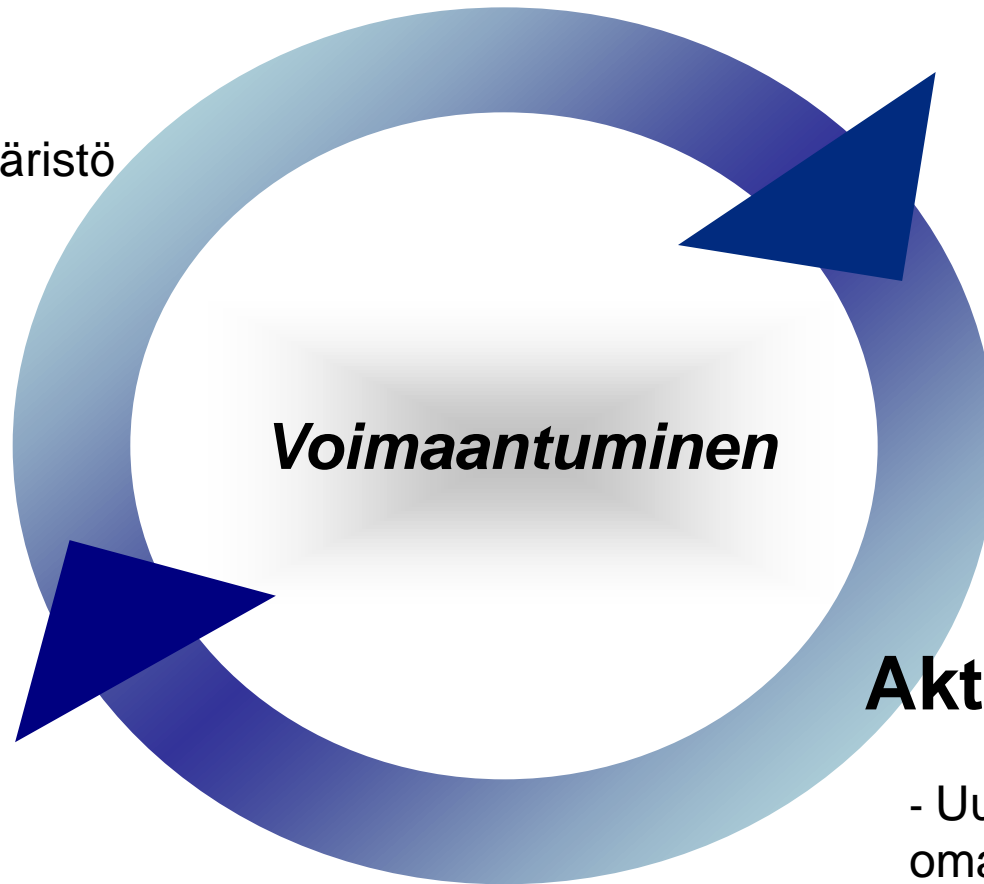
**Suomi, USA, Ruotsi**

**Puutarha/  
Green exercise**

**UK, Ruotsi**

# Rauhoittuminen

- Luonto
- Eläimet
- Maaseutu ympäristö



# Aktivoituminen

- Uuden oppiminen omakohtaisen kiinnostuksen, toiminnan ja yhteisön palautteen kautta

# Luonnon vaikuttavuus



- **Stressireaktiot**
- **Keskittymiskyvyn elpyminen, läsnäolo, kokonaisvaltainen elämyksellisyys**
- **Mielialat, mielipaikkoihin hakeutuminen**
- **Kokemus omasta elämästä osana luontoa**



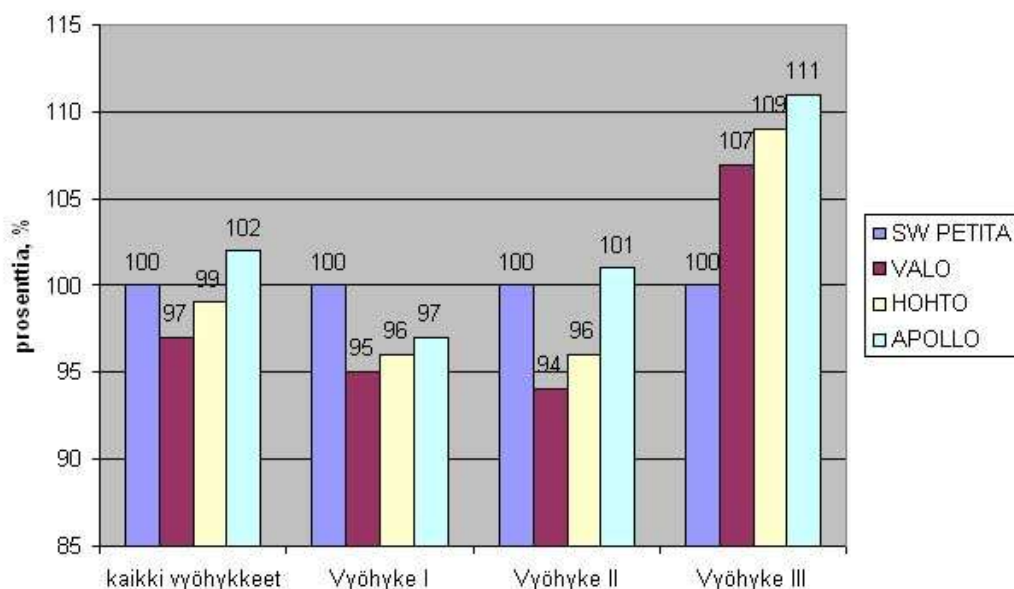
## Teollisuus

Lähde: Tapaturmavakuutuslaitosten liitto

Vuosi	Työmatka- tapaturmat	Työpaikka- tapaturmat	Yhteensä
1996	2662	33399	36061
1997	3350	34864	38214
1998	3670	34849	38519
1999	3285		
2000	3130		
2001	3355		
2002	3287		
2003	2999		
2004	2676		
2005	2859		
2006	3000		
2007	2672		

	2004	2003	2002	2001	2000	1999
Pennut (kotimaiset)	270	175	191	209	198	247
Tuontikoirat	3	1	3	9	4	4
<b>Rekisteröinnit yht.</b>	<b>273</b>	<b>176</b>	<b>194</b>	<b>218</b>	<b>202</b>	<b>251</b>
<b>Pentueet</b>	<b>52</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>47</b>
<b>Kasvattajat</b>	<b>42</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>42</b>
<b>Isät</b>						
- kaikki isät	30	23	32	27	31	35
- kotimaiset	23	17	23	18	23	28
- tuonnit	6	6	9	7	8	7
- ulkomaiset	1	0	0	2	0	0
<b>Emät</b>						
	10	40	47			
	10	37	44			
	3	3				

Sadon suhdeluku, estimoidut lajikekeskiarvot



Lähde: MTT viralliset lajikekokeet 1999-2006



Tamiami Trail  
EXIT 3/4 MILE

17-6

EXIT







# Stressin haitallisuus?



- **Keho siirtää voimavaroja lihastenkäyttöön**
- **Haasteelliset tilanteet (stressi) kannustavana voimana**
  
- **Pitkäjaksoinen stressi, uhkaavat tilanteet**
- **=> keskittymiskyky, suhteellisuudentaju, ärtyvyys**
- **=> tulehdustekijöiden nousu, sairastuminen**
- **=> lapsilla ja nuorilla vaikutukset hermoston kehitykseen ja kasvuun**



# Eläinten vaikuttavuus

- **Rauhoittuminen**
  - **Lohtu, läheisyys, hellyys**
  - **Sosiaalisten arvoasetelmien puuttuminen**
- **Läsnäolo**
  - **Puheen sijaan ruumiinkieli,**
  - **Järjen sijaan vaistot**
- **Sosiaalinen vuorovaikutus ja tunnetaidot**



# Tunnetaitojen merkitys?

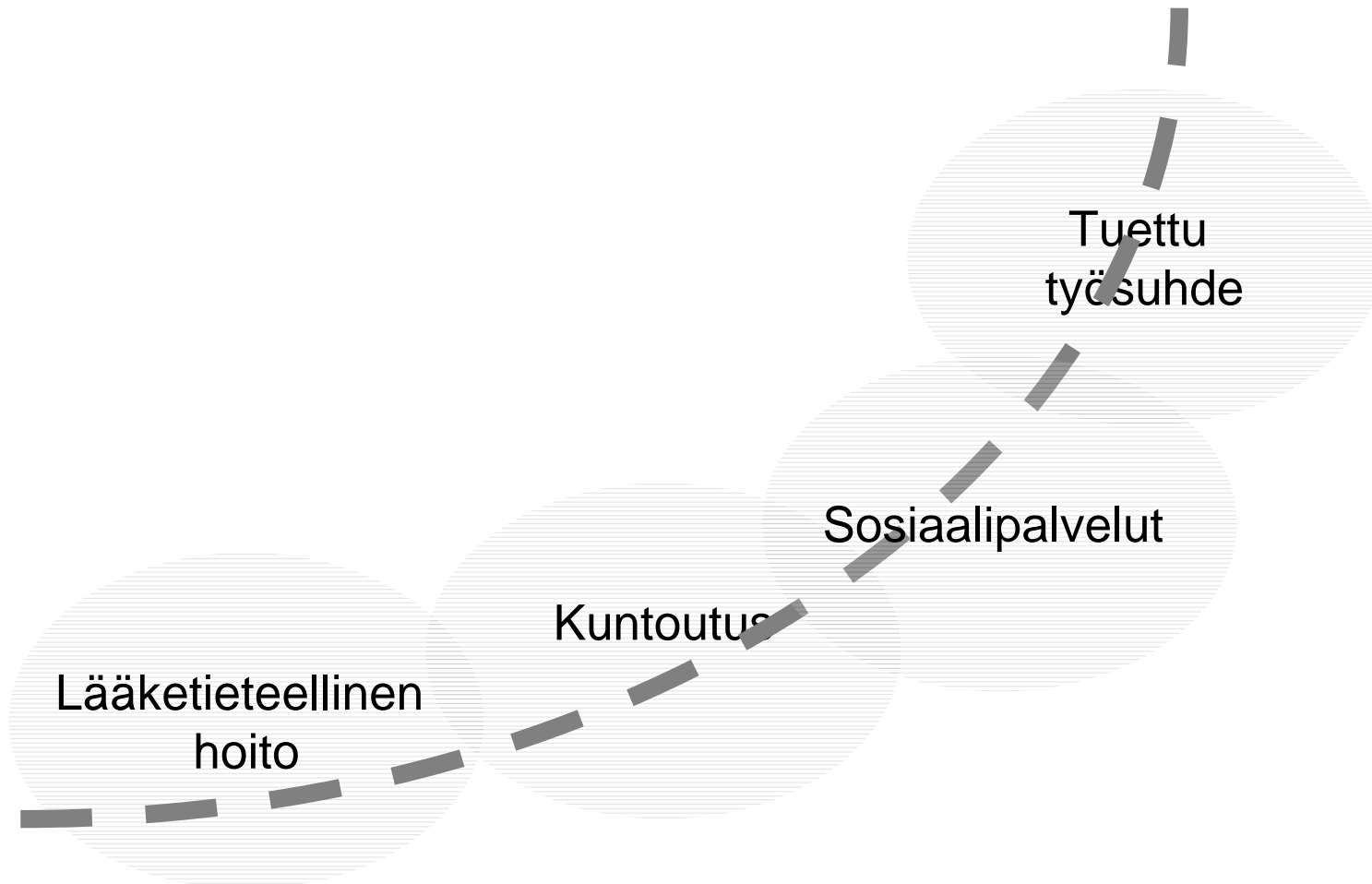
- **Tunteiden esilletulo kertoo asian merkittävydestä => henkisen kasvun mahdollisuus**
- **Tunteiden hallinta: uskallus kokea tunteita: ja saada niistä energiaa, toisaalta myös harkinta tunteiden valtaan antautumisesta**
- **Luottamuksellinen vuorovaikutus: omien tunteiden ilmaisu ja toisen tunteiden tunnistaminen.**

# Maatilan/hevostallin vaikuttavuus



- Vuorovaikutus eläinten, luonnon kanssa: vuodenkierto, kasvun ja lisääntymisen ilmiöt, lähiruoka
- Toiminnallisuus ja yhteisöllisyys
  - => Arkipäivän rutiinit
  - => Omien kykyjen mukaiset työtehtävät, kokemus oman työn merkityksestä
  - => Vertaisryhmän, yhteisön palaute

# Kuntoutumispolku



**MTT** [www.mtt.fi/greencare](http://www.mtt.fi/greencare)

**Green Care Finland- yhdistys**

[www. gcfinland.fi](http://www.gcfinland.fi)