



## LOTTA - Läsnaolon taitoja luonnosta

Maija Lipponen, Ristinkantajat ry

Hankkeen loppuraportti 8.3.2017



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



LEADER

**Elävä Kainuu**

## Sisällys

1. Toteuttajan nimi .....	3
2. Hankkeen nimi ja hanketunnus .....	3
3. Yhteenveto hankkeesta.....	3
4. Raportti .....	3
4.1 Hankkeen tavoitteet .....	3
a. ylemmän tason tavoitteet, joiden osa hanke on.....	3
b. hankkeen tavoitteet.....	4
4.2 Toteutus .....	4
a. toimenpiteet .....	4
b. aikataulu .....	8
c. resurssit .....	8
d. toteutuksen organisaatio .....	8
e. kustannukset ja rahoitus .....	8
f. raportointi ja seuranta .....	8
g. toteutusoletukset ja riskit.....	8
4.3 Yhteistyökumppanit .....	9
4.4 Tulokset ja vaikutukset .....	9
4.4.1 Vaikutukset osallistujien hyvinvointiin .....	9
4.4.2 Vaikutukset Green Care -palveluihin .....	12
5. Esitykset jatkotoimenpiteiksi.....	12
6. Allekirjoittajat ja päiväys .....	13

# 1. Toteuttajan nimi

Ristinkantajat ry 2462607-5

## 2. Hankkeen nimi ja hanketunnus

LOTTA - Läsnaolon taitoja luonnosta21247

## 3. Yhteenvedo hankkeesta

LOTTA on Ristinkantajat ry:n hallinnoima ja toteuttama yleishyödyllinen kehittämishanke 1.8.2016 - 31.3.2017. Hanketta rahoittaa Kainuun Ely-keskus Elävä Kainuu Leader -toimintaryhmän kautta. Hankkeen budjetti on 9073 euroa, tuki 6351 euroa.

Hankkeessa kehitetään uudenlainen stressinhallintaryhmä työikäisille aikuisille hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tueksi. Hankkeen kohderyhmänä on työikäiset aikuiset (yli 18-vuotiaita), jotka osallistuvat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan ryhmään. **Ryhmän tavoitteena on oman hyvinvoinnin lisääminen ja jokaisella ryhmään osallistuvalla tavoitteet voivat olla hieman erilaiset.** Hyvinvoinnin lisääntyminen voi olla seurausta esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä tai rauhoittumisesta vuorovaikutuksessa eläimen kanssa. Hyvinvointivaikutuksia tutkitaan haastattelututkimuksella. Kohderyhmän koko on 5-10 henkilöä.

Lisäksi hankkeessa järjestetään hyvinvointitapahtuma yhteistyössä paikallisten yrittäjien kanssa. Näin kehitetään hyvinvointipalveluja tuottavien yritysten verkostoa ja luodaan yhteisiä kehittämismahdollisuuksia. Hankkeen toiminta toteutetaan Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä.

## 4. Raportti

### 4.1 Hankkeen tavoitteet

a. ylempään tason tavoitteet, joiden osa hanke on

Hanke vastaa Leaderin strategian seuraaviin painopistealueisiin:

**1) Luontoyrittäjyys:** Hankkeessa luodaan matkailijoille ja paikallisille asukkaille valmiita tai asiakkaan tarpeisiin räätälöitäviä tuotepaketteja. Lisäksi arvioidaan yritystoiminnan käynnistämismahdollisuuksia toimintamallin ympärille. Kun yhdistyksen talous vahvistuu, toiminnasta tulee suunnitellumpaa ja tähtäimen voi asettaa pidemmälle.

**2) Nuoret:** Hankkeessa tuotettava toiminta on uudenlaista hyvinvointitoimintaa Sotkamossa. Se koskee työikäisiä (15-74-vuotiaat) eli myös 15-35 vuotiaita nuoria. Ihmisen tasapainoinen elämä tarvitsee keinoja poistaa työelämän tuomaa stressiä mielekkäällä ja tavoitteellisella tavalla. Uuden

kohderyhmän löytymisen myötä yhdistyksen toiminnan eri osa-alueet saavat uusia osallistujia, joiden osallisuutta toiminnalla voidaan lisätä.

Hanke vastaa Manner-Suomen maaseudun kehittämisrahaston prioriteetin 6 (Sosiaalisen osallisuuden, köyhyden vähentämisen ja taloudellisen kehityksen edistäminen maaseudulla) tavoitteisiin maaseutualueiden paikallisen kehittämisen edistämisestä (5.2.6.2. 6B): "Leader-toiminnalla voidaan vahvistaa ja kehittää paikallisia yhteisöjä, yrityksiä ja alueen elinvoimaa. Toiminnalla voidaan turvata paikallisten yhteisöjen, maaseudun asukkaiden ja yrittäjien palveluita, niiden uudistamista, uusien teknologioiden käyttöönottoa, kulttuuria ja asumisen turvallisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Yhteistyön kautta voidaan luoda uusia toimintamalleja esim. palveluiden tuottamiseen."

Green care mainitaan osana biotaloutta Manner-Suomen kehittämissuunnitelmassa sekä Kainuun maakuntaohjelmassa. Maakuntaohjelman toimeenpanosuunnitelmaan on kirjattu tavoite edistää luontolähtöisen toiminnan kehittymistä ja käyttöönottoa. **Tämä hanke täydentää näitä kehittämistarpeita**, sillä siinä luodaan toimintamalli ja sen rinnalla kehitetään vaikutusten arviointia.

## b. hankkeen tavoitteet

### Tavoite 1:

**Hankkeessa kehitetään uudenlainen stressinhallintaryhmä työikäisille aikuisille hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tueksi.** Hankkeessa testataan ja arvioidaan, soveltuuko aikuisille tarkoitettu "stressiryhmä" yhdistyksen toimintaan ja onko sillä liiketaloudellista potentiaalia.

### Tavoite 2:

**Hankkeessa saadaan erityisesti lisätietoa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikuttavuudesta.** Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on eräs green caren eläinavusteisista menetelmistä. Sen tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa toimintakykyä ja esimerkiksi edistää työssäjaksamista. Toiminnan elementtejä ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus, osallisuus, elämyksellisyys ja vuorovaikutus. Toiminnan kohderyhmänä voivat olla lapset, nuoret tai aikuiset.

### Tavoite 3:

Hankkeen tutkimuksen kohderyhmänä on työikäiset aikuiset (yli 18-vuotiaita), jotka osallistuvat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ryhmään. **Ryhmän tavoitteena on oman hyvinvoinnin lisääminen.** Hyvinvointiin annetaan työkaluja erilaisten luonto- ja eläinavusteisten menetelmien avulla. Hyvinvoinnin lisääntymistä mitataan MAAS-testillä (Mindful awareness attention scale, Brown, K.W. & Ryan, R.M. , 2003). Lisäksi tehdään kvalitatiivinen kyselytutkimus toiminnan sisällöstä ja koetuista vaikutuksista.

## 4.2 Toteutus

### a. toimenpiteet

**Hankkeessa pilotoitiin ryhmämuotoista luonto- ja eläinavusteista green care -toimintaa työikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Ryhmä on uudenlainen toimintamuoto aikuisille stressinhallinnan tueksi.** Työikäisten hyvinvointi on tärkeässä asemassa työssäjaksamisen kannalta

ja sillä on kansantaloudellista merkitystä työpoissaolojen vähentämisen muodossa. Luonto- ja eläinavusteisen menetelmän tavoitteena oli laskea elimistön stressitasoa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä mitattuna sekä antaa työkaluja osallistujille arjessa jaksamisen tueksi.

Hanke alkoi elokuussa 2016. Aluksi kartoitettiin luonto- ja hyvinvointialalta yhteistyötahoja, joiden kanssa alettiin suunnitella yhteistä syystempausta. Tempaus muotoutui koko perheen TyyniSyys-tapahtumaksi Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä 11.9.16, jossa yrittäjät esittelivät tuotteitaan ja palveluitaan. Mukana tapahtumaa järjestämässä oli viisi yritystä ja kaksi yhdistystä sekä joukko talkoolaisia. Tapahtumassa oli noin sata kävijää. Tapahtuma sai mediatilaa Sotkamo-lehdestä sekä siitä tiedotettiin ennen ja jälkeen tapahtumapäivän sosiaalisessa mediassa kuvin, tekstein ja yritysesittelyin. Yrittäjät olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä tapahtuman tuomaan julkisuuteen sekä uusiin asiakaskontakteihin. Tapahtuman myötä esimerkiksi käynnistyi uudenlaista liiketoimintaa edistävää yhteistyötä myös yrittäjien ja yhdistysten välillä. Tapahtumassa käynnistettiin hankkeen Läsnaolon taitoja luonnosta (LOTTA)-pilottiryhmän markkinointi. Ryhmä täytyikin ennätysnopeasti ja osa ilmoittautuneista jäi varasijoille.

LOTTA-ryhmää mainostettiin seuraavanlaisesti (esite liitteenä):

### *LÄSNÄOLON TAITOJA LUONNOSTA – RAUHOITU ARJEN KIIREEN KESKELLÄ LUONNON JA ELÄINTEN AVULLA*

#### *LOTTA-RYHMÄSSÄ*

- Opettelemme rauhoittumaan ja olemaan läsnä*
  - Etsimme työkaluja stressin lievittämiseksi*
  - Hyödynnämme tutkittua tietoa luonnon ja eläinten hyvinvointivaikutuksista*
  - Harjoitukset toteutetaan kurssilla ja kotiharjoituksina*
  - Ryhmä on tarkoitettu yli 18-vuotiaille aikuisille*
  - Ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa*
  - Osallistuminen on maksutonta, kun osallistuja sitoutuu antamaan palautetta toiminnan vaikutuksista*
  - Kurssia ohjaavat sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja ja Helmi-ohjaaja*
- RYHMÄ KOKOONTUU SEITSEMÄN KERTAA MAANANTAISIN 31.10.-12.12.2016 KELLO 17.30-19.00*

Seuraava vaihe oli LOTTA-ryhmän toiminnan suunnittelu, joka tehtiin syys-lokakuulla. Sisällöt, turvallisuusasiakirja, tehtävät harjoitukset, paikat, eläimet ja muut valmisteltiin ryhmän käynnistämistä varten. Osallistujien ennakkotiedot kerättiin. Osallistujat olivat työikäisiä aikuisia, jotka syystä tai toisesta kokivat arjessa jaksamisen haastavaksi tai kaipasivat sen tueksi työkaluja.

Työikäisten hyvinvointia päätettiin osallistujien tavoitteiden perusteella tukea hevosavusteisesti, joka on eräs green caren toimintatavoista. Ryhmän kokoontumiset aloitettiin 31.10.16, josta ne jatkuivat kerran viikossa seitsemän viikon ajan 12.12.16 asti. **LOTTA-ryhmässä yhdistettiin kolme eri menetelmää: luonnossa tehtävät mielentaitoharjoitukset (Metsämieli-menetelmä), tietoisien, hyväksyvän läsnäolon harjoittelu (mindfulness) hevosavusteisesti (HeLMi-menetelmä). Mindfulnessilla on tutkitusti hyötyjä stressinhallintataitoihin, unen laatuun, fyysiseen terveyteen sekä aivotasolla neuronien määrän ja aivomassan kasvuun (Grosman et al 2004).**

LOTTA-jakso käsitti seitsemän toimintakertaa, joilla tehtiin erilaisia mielen- ja tietoisuustaitojen harjoituksia luontoympäristössä, tallissa sekä hevosten kanssa (toiminnan sisältökuvaus raportin liitteenä). Toimintaa ohjasi kaksi sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen saanutta henkilöä, jolla on myös toimintaan soveltuva sosiaali- tai kasvatustalon taustakoulutus. Vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin arvioitiin tekemällä kvalitatiivinen haastattelututkimus osallistujille kurssin

lopuksi. Lisäksi osallistujat täyttivät kurssin aluksi ja lopuksi MAAS-testin (Mindful awareness attention scale, Brown, K.W. & Ryan, R.M. , 2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848). Kysely (liitteenä) mittaa 15 kysymyksen avulla tietoisien tarkkaavuuden tasoa, joka liittyy moniin itsesääätelyyn ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Kysymykset koskevat jokapäiväistä elämää tällä hetkellä ja kysymykset ovat toisistaan riippumattomia. Tutkittavilta kysyttiin lupa tulosten julkaisemiseen loppuraportissa.

Seitsemän kerran sisällöt olivat seuraavanlaiset:

### **Tutustuminen, kerta 1**

Pihasaunan kokoontumistilassa on takkatuli + kynttilät, teetä ja keksiä tunnelmalliseen kokoontumiseen.

- Nimikierros, ohjaajien ja kokoontumspaikan esittely
- Luontokuvien katselu pareittain kiertäen, keskustelu parin kanssa, halutessaan ajatusten tai tavoitteiden jakaminen ryhmässä
  - Tällä harjoituksella tutustutaan toisiin osallistujiin, ohjaajiin, löydetään yhteisiä tavoitteita ja kuullaan toisten tavoitteista kurssia koskien
- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo
  - Teoriaa ja taustaa tietoisesta läsnäolosta ja mitä se tarkoittaa tällä kurssilla
- Luonnon vaikuttavuus
  - Koonti luonnon vaikuttavuudesta
- Tiedotusasiat: tulevien kertojen sisällöt, vaatetus, palautteen antaminen (alussa ja lopussa sekä joistain harjoituksista) ja kyselylomakkeet ja tietojen käyttö -> kirjallinen lupa käyttää tietoja nimettömänä
- Alkukysely MAAS (osallistujalle)

### **Mielipaikka, kerta 2**

Ennakovalmistelut tälle kerralle:

Otsalamput, heijastinliivit, kello (puhelin, äänettömälle) kynttilä palamaan lyhtyyn, Hevosen viisus kortit

Luontoharjoitus: Luontosuhteen harjoittaminen - Mielipaikka-harjoitus

Hevosharjoitus: hevosen viisus kortit ja Hevosten ruokinta tietoisesti läsnä ollen

Kotiharjoitus: Oman mielipaikan löytäminen

### **Oman ja hevosen kehon kuulumiset, kerta 3**

-Palautetta viime kerran harjoituksista: Mielipaikka ja hevosten ruokinta tietoisesti.

-Löysitkö mielipaikkaa omasta lähiympäristöstä? Voit jakaa kokemuksesi/kuvan ryhmälle halutessasi.  
10 min

Viime kerran Mielipaikka-harjoituksessa havaittiin, että oli kenties vaikea keskittyä vain olemaan. Ajatuksia juoksi mielessä. Ajatusten kanssa elämiseen johdannoksi seuraava harjoitus...

Luontoharjoitus 1: Ajatusten kuljetus 10 min s. 75 Metsämieli

Luontoharjoitus 2: Kehon kuulumiset 10 min s. 83 Metsämieli

Josta siirrymme tunnustelemaan hevosen kehon kuulumisia...kävellen hidastetusti tunnustellen askeleen rullausta, lumen narskumista jalan alla. Miten kannattelet kehoa, millainen on ryhti ja keskivartalon kannatus? Tarkastele kävelyä rytmillä. Miten keho joustaa askeltaessa?

Hevosharjoitus: Tallissa hierotaan/tunnustellaan hevosta tietoisesti (hevosen kehon kuulumiset), ohjaajat tukevat jos pelottaa/jännittää, 30 min

Hevosten ruokinta 15 min

Kotiharjoitus: miltä jokin tuntui? Hampaiden harjaaminen tietoisesti läsnä ollen, ohjeistus. Lopetus. 5 min

#### **Hevosenspaskajooga, kerta 4**

Palaute edellisen kerran harjoituksista: ajatukset puun oksalle ja kehon kuulumiset  
Kotitehtävän purku: hampaiden harjaus

Luontoharjoitus 1: Läsnäolon hetki s. 72

Luontoharjoitus 2: Odotusten punninta s. 111

Hevosharjoitus: Hevonpaskajooga 20-30min, hevosten ruokinta

Luontoharjoitus 3: Kiitollisuuspuu s. 123 (lopussa ennen kotiin lähtöä jos ehditään)

Kotiharjoitus: Lempeyttä itselle

#### **Uusia näkökulmia, kerta 5**

Luontoharjoitus 1: Hengityksen taika s.100

Luontoharjoitus 2: Näkökulman vaihto s. 150 ei

(Luontoharjoitus 3: Voimavarapolku) ei

Hevosharjoitus: Talutusharjoitukset ensin parin kanssa ja sitten hevosen kanssa

Aistiharjoitus: Omenan maistelu tietoisesti keskittyen

Kotiharjoitus: Tietoinen syöminen - miltä ruoka maistuu, tuntuu jne

#### **Helli itseäsi, kerta 6**

Luontoharjoitus 1: Parasta minulle s. 125

Hevosharjoitus: Köllötellään selässä tai halataan hevosen viereltä - hetki ihan vain itselle.

Kotitehtävästä: millaisia tunteita tai ajatuksia hevosen selässä köllöttely toi sinulle. Huomaa myönteinen tunne. Miltä se tuntuu kehossa? Mitä kuulet? Mitä näet? Kellu näissä tunnelmissa 10 sekuntia.

#### **Loppukeskustelu ja palaute + loppukysely, kerta 7**

Pihasaunalle teetä ja takkatuli, lopuksi hevosten ruokinta tallissa

Arvottomuus-kierros:

Tietoisesta läsnäolon näkökulmasta asiat vain ovat, juuri niin kuin ne ovat. Kun kohtaat voimakkaita mielipiteitä, kokeile miltä tuntuisi olla ottamatta kantaa edes mielessäsi, puoleen tai toiseen, antaen asian vain olla. Huomaa lyhyesti arvostelevat ajatukset ja anna niiden väistyä. Kuuntele toista aidosti ilman että yrität samalla muodostaa oma akantaa. Sano mielessäsi itsellesi: kas, tuollainen mielipide

- sano ringissä seuraavalle jokin toteamus esim. hänen vaatteistaan. "Sinulla on takki." Ota asia vastaan toteamalla mielessäsi, kas, tuollainen mielipide. Huomaa arvostelevat ajatuksesi ja anna niiden väistyä.

MAAS-testi: osallistuja voi verrata omia vastauksiaan, jokaisella muistissa/tallessa tutkimusnumero; lomakkeet kerätään.

## b. aikataulu

Hanke toteutettiin 1.7.2016-31.12.2016.

## c. resurssit

Hankkeessa työskenteli kaksi osa-aikaista työntekijää. Toinen heistä vastasi hankkeen hallinnoinnista ja toinen ryhmän ohjaamisen koordinoinnista.

## d. toteutuksen organisaatio

Hankkeen toteuttaja ja hallinnoija oli Ristinkantajat ry. Hankkeen toiminta tapahtui Ristinkantajien toimintaympäristössä Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä.

## e. kustannukset ja rahoitus

Hankkeen kokonaiskustannukset olivat 9065,83 €, hankkeen hyväksytyt kustannukset olivat 9073 €. Hankkeen lopullinen toteuma-aste oli 99,90 %. Talkootyö toteutui täsmälleen 100%.

## f. raportointi ja seuranta

Hankkeessa tehtiin yksi maksuhakemus syksyllä 2016 ja loppumaksuhakemus keväällä 2017. Hankkeen toteutusta ja tarvetta jatkotoimenpiteille arvioitiin osallistujille tehdyllä loppukyselyllä sekä osallistujien tietoisien tarkkaavuuden taitoja mittaavalla MAAS-testillä. Tuloksista tehtiin johtopäätökset.

Loppuraporttiin arvioitiin hanketta kokonaisuutena.

## g. toteutusolehdukset ja riskit

Toiminnassa luonnossa ja eläinten kanssa on riski, että tapahtuu tapaturmainen onnettomuus. Tätä riskiä madallettiin ammattitaitoisilla, koulutetuilla ja ensiaputaitoisilla ohjaajilla sekä hyvällä toiminnan etukäteissuunnittelulla. Toimintaa varten tehtiin tarvittava turvallisuusasiakirja.



Soveltuvan toimintaympäristön käyttöön liittyy riski sään vaihteluista. Maatilaympäristössä käytössä olevien eläinten hyvinvoinnissa voi tulla sellaisia asioita, ettei niitä voi ottaa mukaan asiakkaiden kanssa työskentelyyn. Suunnittelemalla toimintaan monipuolisia menetelmiä voitiin riskiä pienentää.

Hankkeen toteutusajankohta oli vuodenajan puolesta haasteellinen: aluksi oli hyvin pimeää, mutta kun lunta satoi, oli ilta-aikaan toteutetut kokoontumiset tunnelmallisia. Pimeys olikin yllättävän toimiva elementti ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin synnyssä.

## 4.3 Yhteistyökumppanit

Hankkeessa järjestettiin TyyniSyys-tapahtuma, jota varten verkostoiduttiin alueen hyvinvointiin ja luontoon liittyvien yrittäjien kanssa. Heistä tapahtuman järjestämiseen mukaan lähtivät Tmi Leena-Mari Heikkinen, SopuSointu-hyvinvointipalvelut, IhanaSoma, Kuolaniemen tila sekä kengitysseppä Arto Karhunen. Myös Leivolankoulun vanhempainryhmä tuli mukaan järjestämällä kahvion.

## 4.4 Tulokset ja vaikutukset

### 4.4.1 Vaikutukset osallistujien hyvinvointiin

Vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin arvioitiin tekemällä kvalitatiivinen haastattelututkimus osallistujille kurssin lopuksi. Lisäksi osallistujat täyttivät kurssin aluksi ja lopuksi MAAS-testin (Mindful awareness attention scale, Brown, K.W. & Ryan, R.M. , 2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848). Kysely (liitteenä) mittaa 15 kysymyksen avulla tietoisien tarkkaavuuden tasoa, joka liittyy moniin itsesäätelyn ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Kysymykset koskevat jokapäiväistä elämää tällä hetkellä ja kysymykset ovat toisistaan riippumattomia. Tutkittavilta kysyttiin lupa tulosten julkaisemiseen loppuraportissa.

MAAS-testin tuloksista tarkasteltiin toiminnan vaikutusta osallistujien testipisteisiin eli laskettiin osallistujien testistä saamien pisteiden keskiarvo ensimmäisellä kokoontumiskerralla sekä viimeisellä kerralla. Osallistujien pistemäärän keskiarvo kurssin alussa oli 3,27 pistettä ja lopussa 4,07 pistettä. Muutos pistemäärässä oli 0,8 yksikköä eli osallistujien tietoisien tarkkaavuuden taso parani 24% seitsemän viikon aikana.

Tuloksesta tehtiin johtopäätös, että ryhmän toiminnalla oli hyvinvointia edistävä vaikutus. Tulosten tarkastelussa pohdittiin, kuinka paljon MAAS-testin pistemäärän muutokseen vaikutti itse toiminta ja kuinka paljon se, että osallistuja testin ensimmäisen kerran tehtyään alkoi kiinnittää huomiota tietoiseen tarkkaavaisuuteensa. Joka tapauksessa ryhmään osallistuminen paransi näitä taitoja, jotka liittyvät itsesäätelyn ja hyvinvoinnin osa-alueisiin.

MAAS-testin tulosta kuitenkin tuki kvalitatiivinen loppukysely, joka toteutettiin Google Forms-kyselylomakkeella, johon osallistujat vastasivat tabletilta viimeisen kokoontumiskerran päätteeksi. Vastaukset annettiin nimettömänä ja käsiteltiin luottamuksellisesti. Vastauksesi ovat arvokkaita toiminnan kehittämisen kannalta. Palautteessa osaan kysymyksistä vastattiin numeroilla asteikolla 1 (Ei lainkaan) ja 5 (Erittäin paljon). Osallistujia oli seitsemän ja kaikki vastasivat kyselyyn. Kyselyssä kysyttiin seuraavia asioita:

*Kuinka onnistuneena pidät kurssin harjoitusten määrää?*

*Kuinka onnistuneena pidät kurssin harjoitusten sijaintia ja ympäristöä (lähimetsä, hevostalli, maatilaympäristö)?*

*Tukiko toimintaympäristö (lähimetsä, hevostalli, maatilaympäristö) elpymistäsi (luonnosta lumoutuminen, arjesta irtaantuminen, itselle sopivuuden tuntu)?*

*Tukiko hevosten kanssa työskentely elpymistäsi (lumoutuminen, arjesta irtaantuminen, itselle sopivuuden tuntu)?*

*Kuinka onnistuneena pidät harjoitusten ohjaamista ja ohjaajien työskentelyä?*

*Jäikö jokin harjoitus erityisesti mieleesi, mikä?*

*Mitä muuta palautetta haluaisit antaa kurssin järjestelyistä, harjoituksista, niiden ohjaamisesta, toimintaympäristöstä, osallistujan tavoitteiden huomioinnista, siitä mitä koet saaneesi kurssilta? Vapaa sana!*

*Suosittelisitko kurssia ystävällesi tai tuttavillesi?*

*Kuinka paljon olisit valmis maksamaan vastaavasta 7x1,5 h kurssista?*

*Jos sinulla on vielä muita terveisiä tai toiveita järjestäjille, kirjoita tähän, ole hyvä! Kiitos vastauksistasi!*

Ensimmäinen kysymys käsitteli osallistujien tyytyväisyyttä Lotta-kurssin sisältöön: erittäin tyytyväisiä oli 86 % vastaajista ja loput tyytyväisiä. Lotta-kurssin tiedotus oli kaikkien vastaajien mielestä hyvin tai erittäin hyvin hoidettu.

Kurssi vastasi viiden (71 %) osallistujan odotuksia erittäin paljon. Kahden osallistujan (29 %) odotuksiin kurssi vastasi paljon. Viisi osallistujista oli sitä mieltä, että sai kurssilta arjen stressinhallintaan erittäin paljon työkaluja. Näillä tarkoitettiin esimerkiksi erilaisia harjoituksia, joita osallistuja voi soveltaa omassa arjessaan ja ympäristössään, esimerkiksi lähimetsässä.

Kurssin harjoitusten myötä sai voimavaroja arkeensa paljon viisi eli 71 % osallistuneista. Erittäin paljon voimavaroja arkeensa sai kaksi eli 29 % osallistuneista. Kurssin myötä teki uusia oivalluksia itsestään erittäin paljon 57 % osallistuneista. Loput kolme osallistujaa tekivät oivalluksia itsestään paljon tai jonkin verran.

Kurssin harjoitusten sisältöjä piti onnistuneena puolet (57 %) osallistujista, loput erittäin onnistuneina (29 %) tai jonkin verran (14 %) onnistuneina. Kurssin harjoitusten määrää kysyttäessä määrän arvioi erittäin onnistuneeksi kolme eli 43 % kyselyyn vastanneista kurssilaisista.

Harjoituksia ohjattiin lähimetsässä, hevostallissa sekä maatilaympäristössä. Näistä kysyttäessä kuusi seitsemästä 87 % piti kurssin harjoitusten sijaintia ja ympäristöä erittäin onnistuneena. Sama toimintaympäristö (lähimetsä, hevostalli, maatilaympäristö) tuki erittäin paljon kuuden osallistujan elpymistä. Elpymisellä tarkoitettiin luonnosta lumoutumista, arjesta irtaantumista ja itselle sopivuuden tuntua. Hevosen kanssa työskentely tuki kurssilaisten elpymistä kuuden osallistujan (86 %) kohdalla erittäin paljon. Yhden vastaajan (14 %) kohdalla hevosen kanssa työskentely ei juuri lainkaan tukenut elpymistä.

Suurin osa vastaajista piti ohjaajien työskentelyä ja harjoitusten ohjaamista erittäin onnistuneena. Sanallisissa palautteissa ohjaajien työskentelyä kommentoitiin muun muassa näin:

*"Ohjauksenne luo valtavan hienosti rauhoittumisen ja keskittymisen tunnelmaa."*

*"Ohjeet olivat selkeitä ja ymmärrettäviä heti. Ohjaajat olivat hyvin läsnä harjoituksissa varsinkin kun hevoset olivat mukana."*

*"Meidät otettiin huomioon yksilöinä (ei ollut pakko tehdä jos tuntui itselle hankalalta/painostavalta)."*

*"Joskus vieraan kanssa tekeminen tuntui epämukavalta. Ohjaajat luki tilanteita, ihmisiä ja hevosia loistavasti. Rauhan ja luottamuksen luominen onnistui erinomaisesti."*

Kun kysyttiin sanallisesti, jäikö osallistujalla mieleen jokin erityinen harjoitus, vastattiin näin:

*"Koska pääsin mukaan vain 4x, muistan hyvin kaikki ja voin rehellisesti sanoa, että nautin jokaisesta. Mutta tietenkin minulle fyysisesti ainoa harjoitus hevosen lämmössä, selässä leijuen, jäi eniten mieleen. Harmittaa, että olin poissa, kun oli ollut harjoitus, jossa hevosta ohjattiin minimaalisin liikkein kevyesti riimusta."*

*"Hevosen kanssa touhuaminen, mm. selkään nouseminen ja hevosen pyytäminen mukaan ilman vetämistä."*

*"Hevosten kanssa ulkona yhteinen "askelmus"."*

*"Ajatusten ripustaminen puunoksille."*

*"Hevosen lähestymisen tapaa ja halua."*

*"Metsässä oman paikan etsiminen tähtitaivaan alla."*

Vapaan sanan osiossa kurssilaisilla oli mahdollista sanoa yleistä palautetta. Vastauksissa tuli esiin kurssin sisältöön tai toimintaympäristön käyttöön liittyviä kehittämisideoita. Lisäksi kurssille paremmin sopivaa vuodenaikaa ehdotettiin. Hankkeen toteutusajankohta oli vuodenajan puolesta haasteellinen: aluksi oli hyvin pimeää, mutta kun lunta satoi, oli ilta-aikaan toteutetut kokoontumiset tunnelmallisia. Pimeys olikin yllättävän toimiva elementti ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin synnyssä.

*"Kurssilla tuli oivalluksia, jotka yllättivät ja auttavat ymmärtämään paremmin itseäni."*

*"Olisi ollut mukava tehdä jotain isoilla viereisillä pelloilla, jotenkin houkutteleva miljöö. Toteutus ajankohta voisi olla aiemmin syksyllä tai esim. toukokuussa. Olen saanut paljon kokemuksia itselle, sellaisia joita on hyvä muistaa ja hyödyntää myöhemmin. Kiitos :) "*

*"Harjoitukset olivat hyvin opettavia, että osaat toimia hetkessä etkä anna ajatuksien vaeltaa entiseen tai tulevaan. Olen oppinut olemaan hetkessä läsnä. Kiitos!"*

*"Olen huomannut myönteisiä muutoksia käytökseeni, maastestin tuloksien vertailu vahvisti sen."*

*"Erinomaisen hyvät kurssit, harmi kun lyhyt... toivottavasti, jotakin jatkuu tulee."*

*"Tykkäsin kurssista kovasti! Sain paljon uusia ideoita oman elämänlaadun parantamiseen! Kiitos!"*

Kaikki osallistujat suosittelisivat kurssia ystävilleen. Osallistujilta kysyttiin myös, paljonko he olisivat valmiita maksamaan vastaavasta kurssista, jonka kesto olisi seitsemän (7) 1,5 tunnin kokoontumista. Vaihtoehdon 50-150 euroa valitsi kaksi kolmasosaa osallistuneista. Kolmasosa olisi valmis maksamaan enemmän, 150-250 euroa. Yksi vastaajista arvioi, että kurssille olisi hyvä hinta 0-50 euroa. Kukaan ei ollut valmis maksamaan vastaavasta kurssista yli 250 euroa.

## 4.4.2 Vaikutukset Green Care -palveluihin

Hankkeessa vahvistettiin sekä olemassa olevien paikallisten hyvinvointipalveluyritysten liiketoimintamahdollisuuksia että uutta liiketoimintaa tuottamalla tietoa ja näkyvyyttä Green Care -menetelmistä sekä niiden vaikutuksista osallistujiin. Hankkeessa luotiin menetelmäkokonaisuus ja valmis seitsemän kerran ohjelma aikuisten ryhmälle (liitteenä).

Hankkeen myötä parantuneista palveluista hyötyvän väestön määräksi arvioidaan 200 hlö. Määrä on arvioitu Ristinkantajien vuoden 2015 kävijätilastoihin pohjautuen ja hankkeen toteutusvuoden 2016 tilastot tukivat tavoitetasoon pääsyä. Hankkeen toimenpiteet kohdistuivat työikäisiin aikuisiin, joille kehitettiin uudenlaista palvelua ryhmätoiminnan muodossa. Lisäksi järjestettiin koko perheen tapahtuma, joka tavoitti noin sata kävijää. Hankkeen toimintaa ja Green Care -menetelmiä esiteltiin kahdelle opiskelijaryhmälle (KAO ja KAMK), joissa oli yht noin 40 hlö.

Hankkeessa syntyi maaseudulle uusia palveluja: Ristinkantajat ry:n uudenlainen LOTTA-konsepti jatkuu hyvinvoinnin tueksi työikäisille aikuisille (tavoittaa 8 hlö kaksi kertaa vuodessa jatkossa, lisäksi lyhytkursseja esimerkiksi matkailijoille), kalevalainen jäsenkorjaaja Tmi Leena-Mari Heikkinen aloitti hankkeen myötä vastaanotot Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä Sotkamossa, yhteistyö Ristinkantajien Tyynelän sekä Sopusointu- ja IhanaSoma-yritysten välillä jatkuu teemapäivien myötä, yhteistyö Ristinkantajien ja Leivolän vanhempainyhdistyksen kanssa lasten hyvinvoinnin eteen jatkuu.

Hankkeen tulokset kootaan ja julkaistaan Luontohyvinvointikeskus Tyynelän nettisivuilla ja facebook-sivulla ja niistä tiedotetaan alueellisesti ja valtakunnallisesti eri medioissa sekä Green Care Finland ry:n uutisissa, josta tulokset ovat muiden GC-toimijoiden hyödynnettävissä. Tuloksista tarjotaan julkaisua sosiaali- ja mielenterveysalan suomenkielisiin ammattilehtiin.

## 5. Esitykset jatkotoimenpiteiksi

Luonto- ja eläinavusteiset Green Care -menetelmät ja toimintatavat ovat erittäin vartenotettava toimintamuoto työikäisten aikuisten hyvinvoinnin tukemiseen. Ihmisen tasapainoinen elämä tarvitsee keinoja poistaa työelämän tuomaa stressiä mielekkäällä ja tavoitteellisella tavalla. Menetelmän etuna on, jos osallistuja voi jatkaa hyvinvointinsa eteen tehtävää työtä omassa arjessaan. Tällöin vaikutukset ovat pitkäkestoisempia.

Jatkotoimenpiteinä on laajentaa työikäisten parissa käytettäviä luontolähtöisiä menetelmiä tukemaan osallistujien tavoitteita entistä monipuolisemmin. Myös Green Care -toimintamuotojen ja -menetelmien vaikuttavuudesta tarvitaan yhä lisää tutkimustietoa. Tutkimustiedon avulla voidaan perustella osallistujalle, maksajalle tai muulle taholle toiminnan hyöty.

## 6. Allekirjoittajat ja päiväys

Sotkamossa 20.3.2017

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads "Maija Lipponen" in a cursive script, followed by a horizontal line.

Maija Lipponen  
Projektipäällikkö, sihteeri  
Ristinkantajat ry

