

## Green Care Sanaskodilla

Sanaskoti Siuntiossa Green Care on osana kuntoutusta.

Paavo- kissa asustelee miesten yksikössä. Asiakkaat saavat tuoda oman kotieläimensä kuntoutukseen mukaan. Lammaslauma on keväästä syksyyn sanaskodin tiluksilla, kanalauma ympäri vuoden. Keväällä, kasvukauden alkaessa istutuspuuhat ovat keskiössä. Kasvien kastelu, kitkeminen ja harventaminen vaativat pitkäjänteisyyttä. Eläimistä huolehtiminen on päivittäistä puuhaa. Syyskaudella sadonkorjuu on palkitsevaa ja innostavaa. Itsekasvatetut kukat koristavat pihamaata. Kädentaitoryhmiin materiaalit kerätään itse luonnosta. Sanaskodin emäntä käyttää asiakkaiden kasvattamia luonnonantimia ruoanvalmistuksessa.

Green Care on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jossa huomioidaan asiakkaan voimavarat yksilöllisesti.

Metsä ja luonto sinällään luovat rauhoittavan, eheyttävän ja hoitavan ympäristön kuntoutumiselle sekä tuovat ihmisen omat voimavarat esille. Tutkimusten mukaan luonnossa stressitaso laskee.

Sanaskoti Siuntiossa Green Care - toimintaan sisältyy mm. pienviljely, eläintenhoito, luonnossa liikkuminen, kädentaitoryhmät luonnonmateriaaleista sekä kasvien hoito istutuksesta sadonkorjuuseen.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille eläinten läsnäolo ja kasvien hoitaminen voi olla edesauttamassa asiakkaan omaa kykyä läsnäoloon ja niiden hoidosta vastuunottaminen voi olla voimaannuttava ja empaattinen kokemus.

Uusien taitojen oppiminen ja onnistumisen kokemukset lisäävät pystyvyydentunnetta ja tukevat itsetunnon kehittymistä. Asiakas voi saada työkaluja omaan hyvinvointiin sekä löytää uusia selviytymiskeinoja arjen keskelle kotiuduttuaan kuntoutuksesta.

Sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät ryhmässä toimiessa.

Tavoitteina Green Care toiminnassa on myös keskittymiskyvyn ja elämänlaadun paraneminen sekä mielen rauhoittuminen.

Itse kylvetyt kasvit ja niiden kasvun seuraaminen ovat monelle uudenlainen ja ainutkertainen kokemus.

Ulkona liikkeessa ja työskennellessä hapensaanti tehostuu, auringonvalo piristää. Ruokahalun parantuminen ja unensaanti voivat helpottaa. Uusia taitoja opetellessa myös kehonhallinta kehittyy. Innostava ja virikkeellinen toimintaympäristö virkistää aisteja.