

Puutarhan sato

– hyvinvointia ja hyvien puolien vahvistumista

Puutarhan sato – hyvinvointia ja hyvien puolien vahvistumista

Ympäristöllä on vaikutusta niin mielen-terveyteen kuin koko ihmisen hyvinvointiin. Sairaaloissa, erilaisissa laitoksissa ja kuntoutuskodeissa, kouluissa ja vankiloisakin voidaan hyvän olon kokemusta vahvistaa panostamalla viherympäristöön ja puutarhaviljelyyn.

Vierailu Pitkänien sairaalan puutarhaterapiaan

Lämpimän raikas, kostea ja hyväntuoksuinen ilma hulvahtelee ympärillämme suuressa lasisessa kasvihuoneessa. Pöydän ääressä seisoo muutamia nuoria miehiä, jotka täyttävät ruukkuja mehevän näköisellä ruskealla turvemullalla. He kylvävät basilikan siemeniä. Kylväjien rauhallisuus ja hyväntuulisuus sekä kaikkialla vihreyttä ja värikkyyttä pursuavat kukka-ampellit ja taimiviljelmät saavat mielen virkistymään ja rentoutumaan. – Vierailimme Salosen Virpin kanssa TAYS:n Pitkänien sairaalan psykiatristen terapiapalveluiden puutarhalla, Nokialla.

Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön tiimiin kuuluu neljä työntekijää. Kaikilla heillä on oma henkilökohtainen kiinnostus

ja innostus sekä kasveihin että yhteistoi-
mintaan potilaiden kanssa. Puutarhuri Ismo Hietanen ja ohjaaja Ritva Sorsa ovat kumpikin toimineet Pitkänien puutarhoilla jo yli kolmekymmentä vuotta. He muistavat hyvin ajan, kun potilaiden hoi-

Puutarhuri Ismo Hietanen katsastaa varhain kylvettyä basilikkaa. Hän valmistaa itse kasviuoneen lannoitesekoitteet.



toajat olivat hyvin pitkiä, ja monet heistä osallistuivat kuntonsa ja kykynsä mukaan työtoimintaan, erilaisiin puutarha- ja maataloustöihin. Työtoiminnalla oli tuolloin myös taloudellisia ja tuotannollisia tavoitteita, sairaalan keittiölle ja kaupapuutarhaan saatiin hyviä ja tuoreita raaka-aineita ja myytävää. Ohjaaja, (mielenterveyshoitaja, psykiatrisen hoidon erikoisammattitutkinto) Terttu Anttila ja ohjaaja (psykiatrisen sairaanhoitaja ja ohjaustoiminnan artesaani) Mira Sorvaniemi ovat työskennelleet Pitkäniemen sairaalassa vasta muutaman vuoden, mutta kummankin aiemmissakin työpaikoissa puutarhanhoito, pihojen kunnostus, kukkien kasvatusta sekä ulkona ja luonnossa liikkuminen ovat kuuluneet hoitotyön menetelmiin. Terttu kertoo kasvaneensa ”laitoslapsena” – perhe asui saarella, jossa vanhemmat työskentelivät vanhainkodissa. Isän mukana niin omat lapset kuin vanhainkodin erilaiset asukit oppivat yhdessä hoitamaan puutarhaa ja pitämään kasveja. Mira puolestaan kertoo, miten ulkotyönohjaajan ”talkkarin hommista” alkoikin kehkeytyä määrätietoista viherterapeuttista hoitotyötä ja terapeuttista puutarhatoimintaa. Potilaiden ulkoilumahdollisuuksiin alettiin panostaa pihaa kunnostamalla – yksilövastuisen hoitotyön periaatteita noudattaen. MENNÄÄN PIHALLE - ”Viherlantian valonpilke” -niminen pihapolkuhanke - toteutettiin Kaivannon sairaalassa v. 2009.

”Yhtään merkityksetöntä kohtaamista ei ole”

Puutarhaterapia on osa esimerkiksi oikeuspsykiatrisen potilaiden, päihdekuntoutujien tai masennusta potevien kokonaisvaltaista hoitoa. Osastoilla määritellään, ketkä potilaat siihen osallistuvat. Puutarhaterapian tiimin tavoitteena on yksilöllisten tavoitteiden ohella vahvistaa potilaiden hy-

vää oloa, vastuullisuutta ja voimavaroja. Heidän hyviä ja terveitä puoliaan arvostetaan. Potilaan vointia arvioidaan ja kirjataan viikoittain ja työntekijät osallistuvat myös hoitoneuvotteluihin. Kasvien kanssa toimiminen on työväline, mutta varsinaisen ydin on kuitenkin jokaisen kohtaamisen aitous ja tärkeys: Eräs masentunut ei jaksanut tehdä mitään, mutta kiitti työntekijää, kun tämä oli viipynyt hänen vieressään. ”Istuimme hiljaa rinnakkain ja haistelimme tuulta. Yksikin kerta, kun on toista varten, on merkityksellinen.” Itseensä kääntyneisyydestä houkutellessaan ulos monin aistein. Eräs masentunut potilas kertoi alkaneensa nähdä värit, kun hän oli ulkotöissä nyppinyt kuivia kukkia. Yksinkertaisessa työssä, kuten purkkien putsauksessa uusiokäyttöä varten, voi puhjeta hiljainen sisäinen rukous. Tällaisesta hengellisestä kokemuksestaan oli eräs potilas kertonut. Joskus potilaita saatellaan osastolta kasvihuoneelle, mutta ajan myötä omatoimisuus ja motivaatio kasvavat niin, että potilas rohkenee ja jaksaa tulla yksinkin.

Piirros: Seija Nikkilä



Potilaat kantava voima

Kasvien hoitaminen, kukka-asetelmien teko, kasvihuoneen siivous ja huolto tehdään potilaslähtöisesti yhdessä heidän kanssaan. Keskeistä ei ole tuottavuus tai myyntitulos, vaan se että potilaiden luovuus ja kekseliäisyys tulee käyttöön ja esimerkiksi kukka-asetelmat, joita tilataan sairaanhoitopiiriin erilaisiin juhliin ja Pirkanmaan hoitokotiin, ovat nimenomaan potilaiden itsensä suunnittelemia ja tekemiä. ”Vuodenkierto ja juhla-ajat tuovat vaihtelua – orvokkien kylvämisestä jouluhössötykseen, on kiva toimia elävien kukkien kanssa”, kuten eräs haastatteluumme hetken osallistunut miespotilas ilmaisi oman innostuksensa kasvihuoneella toimimiseen. Isoja huonekasveja käydään kastelemassa sairaalan hallintorakennuksessa, luottotehtävässä vastuuntunto ja kohtelias kanssakäyminen pääsevät esille. Yhteistyö osastojen ja eri terapiamuotojen kesken toimii ja työyhteisö kehittää työtapojaan työnohjauksen avulla. Osastoilla on kaunistettu parvekkeita ja siten myös

sellaisetkin potilaat, jotka eivät käy varsinaisessa puutarhaterapiassa saavat nauttia kasvien tuottamasta ilosta. Sairaalan laajaa Pyhäjärven rantamaisemaa kiertää ns. Mielipolku, joka on avoinna kaikille kulkijoille. Polun varrella on useita tehtäväpisteitä, mitkä ohjaavat kulkijaa kiinnittämään huomiota luonnon erilaisiin ilmiöihin, ja ammentamaan niistä voimaa, levollisuutta ja hyvää oloa.

Riitta Sointu, teksti ja kuvat

Lähteet:

- Erja Rappe, Leena Lindén, Taina Koivunen: Puisto, puutarha ja hyvinvointi, Viherympäristöliitto ry, Gummerus Oy Jyväskylä 2003
- Mira Saarinen, Pirjo Fredriksson, Susa Honkanen: MENNÄÄN PIHALLE Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, VALS, kairannon sairaala; Kehittämistehtävä, Syksy 2009, Viherympäristöterapeuttisen hoitotyön koulutus, Pirkanmaan aikuisopisto



Pitkäniemen ”Puutarhakolmikko” Terttu Anttila, Ritva Sorsa ja Mira Sorvaniemi.



Kypsymisen iloa – Mira ja tomaatit



Mielipolun varrella eräs rasti kehottaa valitsemaan oman valokuvanäkymän.