

**ODL** 

HAVUJEN KAHINAA

Luonnosta voimaa ja osallisuutta arkeen

Taina Linna

LikiDigi –Voimavaroja arkeen hanke [www.likidigi.fi](http://www.likidigi.fi)



**LikiDigi**

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**Diak** **ODL** 

# Hankkeen tavoitteet

- Kehittää 18-64 -vuotiaille osallistujille olemassa oleville palveluille tukipalvelu, verkkosivusto.
  - Työttömät
  - Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat
  - Putoamisvaarassa olevat opiskelijat
- 
- Osallistujien työkykyisyys ja opiskeluvalmiudet vahvistuvat digitaalisia valmiuksia ja -taitoja sekä hyvinvointia ja kyvykkyyttä tukemalla.



# Toiminta-aika ja toimintamuodot

1.9.2021 – 31.8.2023

## Yksilöohjaus

- Tarvittaessa kotoa käynnistyvää
- Elintapaohjausta
- Kokonaisvaltaista, voimavara- ja ratkaisukeskeistä

## Ryhmätoiminta

- ILO vertaistukiryhmät (hyvinvointi)
- Digi-ryhmät
- Ura- ja opintopolkuryhmät



## 18.5 Luennon sisältö

- Luonto ja hyvinvointi
  - Toimintakyky
  - Ohjaus luontoperusteisilla menetelmillä
  - Eri menetelmät luontopalveluissa
    - Luontohoiva ja Luontovoima ohjaajan työssä
  - Eläinavusteinen
  - Puutarha
  - Musiikki ja taide
  - Maatila
- 
- Tehtävä 1. Metsäjooga ja ohjeistus nuotiokahville. Harjoite luonnossa  
Lopuksi nuotiokahvit ja fiilikset harjoitteesta (10 min)
  - Tehtävä 2. Luontoliikunta vuosikello)

# Oma luontokuvasi

- Valitse oma VOIMA kuva, joka puhuttelee sinua tällä hetkellä.
- Kuvan avulla voit esitellä itsesi luontohetken avulla esim. tarinana.
- Kirjoita chattiin minkä kuvan valitsit ja miksi, esim ” valitsin kuvan 7, se kuvaa minun rauhallista luonnettani”
- Valintasi ajan kuuntele metsän ääniä...
- [Luonnon äänet metsäkävely](#)

(Luonnon äänet Mieli, Mielenterveys ry sivusto)

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



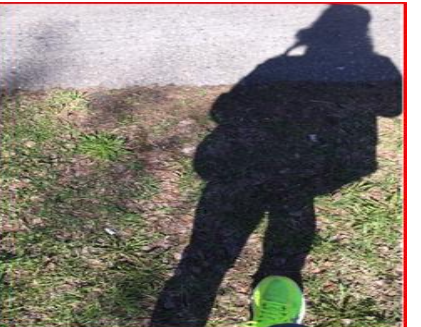
14



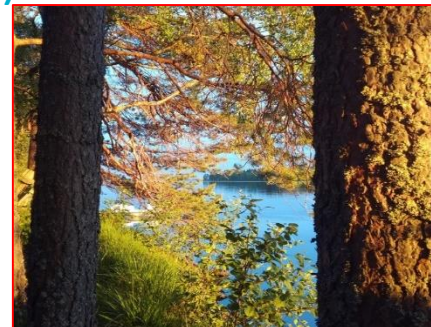
15



16



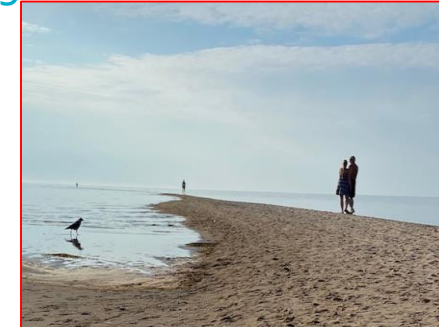
17



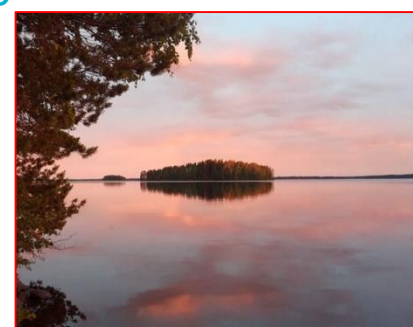
18



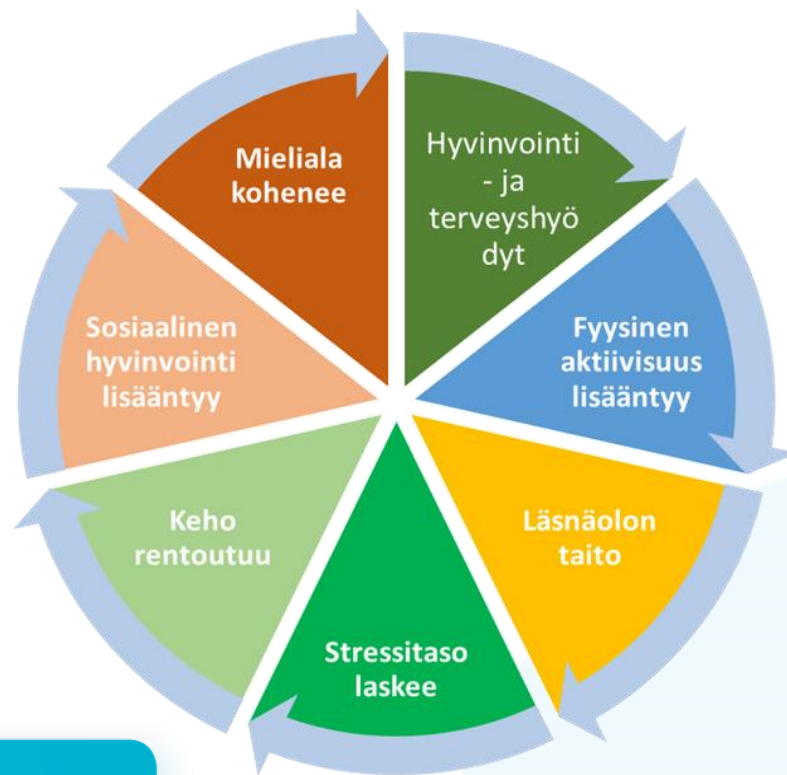
19



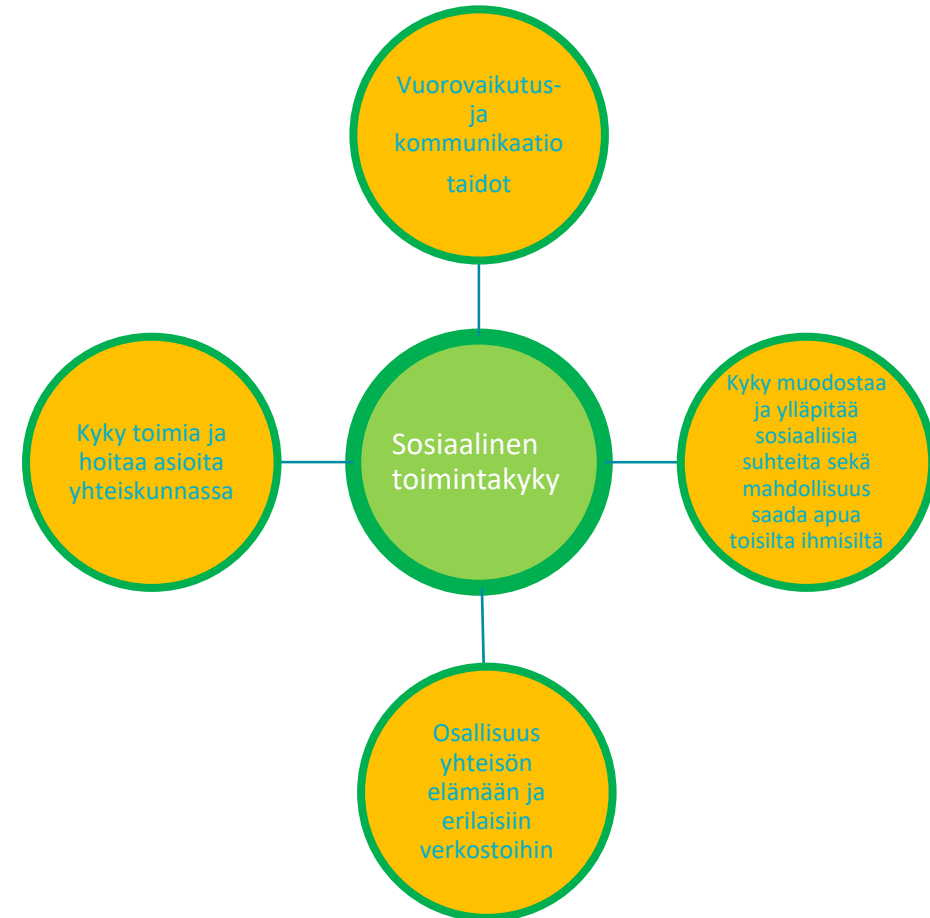
20



# Luonnon merkitys hyvinvoinnille



# Psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky



A photograph of a forest path. The path is made of dirt and small stones, winding through a dense forest. The ground is covered with large, mossy rocks. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy atmosphere. The trees are thin and tall, with green foliage. The overall scene is peaceful and natural.

## Ohjaus luonnossa

- Ohjatun luontokokemuksen merkitys

*LikiDigi- voimavaroja  
arkeen hanke*

# Luontoavusteinen toiminta työkyvyn ylläpitäjänä

- Uusi työhyvinvoinnin toimenpide sisältää  
-> keskustelun, kokemuksellisuuden ja toiminnallisuuden.
- Työhyvinvoinnin toiminnoissa on hyödynnetty  
->mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä.
  - läsnäolon ja luontoyhteyden mahdollistava luontoympäristö saa ihmisen psyykkisesti läsnä olevaksi ->turvallisten, sallivien ja monipuolisten aistikokemusten ja ohjauksen avulla.  
( Lappalainen, Lappalainen, Puolakanaho, Salonen & Hyvönen 2017)

# Kuinka saada luontokokemus päivään työssä

- Laita kuulokkeet korviin ja uppoudu työskentelyn lomassa luonnonääniin taustamusiikkina -> linnun viserrystä ja puron solinaa.
- Laita taustakuvaksi Teamsiin luontokuva, jolla on sinulle jokin merkitys.
- Tuo luontokuvia sisustukseen
- Osta kotiisi tai työpaikalle viherkasveja, luontotauluja
- Viljele yrttejä ja salaattia kotipihalla tai parvekkeella
- Laita käpyjä varpuja ja kiviä lasipurkkiin esille.

# Hyvinvoinnin parantaminen ja luontoon perustuvat toimintatavat.

- **Nuoren/aikuisen hyvinvointitavoitteisiin päästään:**
  - ohjaamalla luontokokemus ja tiedostamalla luonnon lisäarvo tavoitteisiin pääsemisessä.
- **Otetaan huomioon**
  - fysiologiset, psyykkiset ja psykologiset tarpeet.
- **Tukemalla**
  - osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.
- **Parantamalla ympäristön**
  - esteettömyyttä, käytännöllisyyttä, yksilön tai ryhmän tarpeisiin.
  - **ohjaajan tuki on tärkeä**– joka huomioi ohjattavan tarpeet.

# Tavoitteen asettaminen ryhmälle

## 1. Tavoite kysymyksiä:

- Mikä on kohderyhmä
- Mitkä ovat omat valmiudet ja kiinnostuksen kohteet
- Taustatyö ja tiedot/taidot ohjauksen menetelmiin
- Mikä on osallistujien osallisuus suunnittelussa

## 2. Toiminnan suunnittelu

- Mikä tila, aika, mitkä materiaalit, välineet
- Henkilöstö ja roolit
- Varasuunnitelmat ja eteneminen: aloitus, toiminta, lopetus

# Liikunta ja luonto

- Onko tavoitteet etunenässä ja oikein ajoitettuna. Tuottaako esim aktiivisuusmittari tai Polarin uusin mittari aina-> hyvinvointia?
- Milloin minut hyväksytään?
- Esimerkiksi ylipainoisen ohjauksessa, liikkuminen ei monillekaan ole ongelma, vaikka on ylipainoa.
- Liikunta ei saisi linkittyä liikaa median tuottamiin ihmiskuviin!



## Luonnossa liikkumisesta tutkittua

- Luonnossa liikkumisen on havaittu liittyvän vahvempaan elinvoimaan, kielteisten tuntemusten vähenemiseen ja parempaan henkiseen terveyteen, kun sitä verrataan liikkumiseen muissa ympäristöissä (Brink y 2016).
- Säännöllinen luontoliikunta vähentää riskiä mielenterveyden ongelmiin (Mitchell 2013) ja luonnossa liikkumisesta on eniten hyötyä niille, joilla on heikko mielenterveys (Roe & Aspinall 2011).
- Kaupunki- ja yhteisöpuutarhat tukevat fyysisen aktiivisuuden lisäksi terveellistä ravitsemusta, mikä auttaa myös painonhallinnassa (WHO 2016).



# Ohjaajan rooli

- Huomioidaan osallistujan omaa luontosuhdetta, myös kielteiset luontokokemukset
- Ohjaajan empaattinen ja ymmärtävä ”tilannetaju”
- Kannustava ja tasa-arvoinen ryhmän ohjaaja.
- Apuna ohjattavan oman tavoitteen saavuttamisessa.
- Terveyttä ja hyvinvointivaikutuksia palveleva ohjaus
- Löytää osallistujan voimavarat ja vahvuudet
- Osallistujalle aikaa löytää luonnon rauha.
- Lähteestä: Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun 2017, Wahlström, R. E Juusola, M.2017.Salonen, K.2016



# Ohjaamisen käytännön periaatteita

- Huomioidaan terveydelliset tekijät.
- Ota mukaan ensiapuvälineet ja pilli
- Selkeä tapaamis- sekä kokoontumispaikka, harjoituksen aikana metsässä.
- Huomioi osallistujan aikaisempia kokemuksia ja tunteita
- Turvallinen ilmapiiri on tärkeää
- Ohjeistus selkeästi ja varmistaen, että osallistuja on ymmärtänyt ohjeet ja harjoituksen tarkoituksen.
- Kysytään palaute harjoituksen jälkeen jota voi hyödyntää seuraavissa kokoontumisissa ryhmän kanssa.
- Lähteestä: GC laatutyökirja, Keisteri-Sipilä, E.2017, Kettunen, A.E.Laine, A (toim).2017

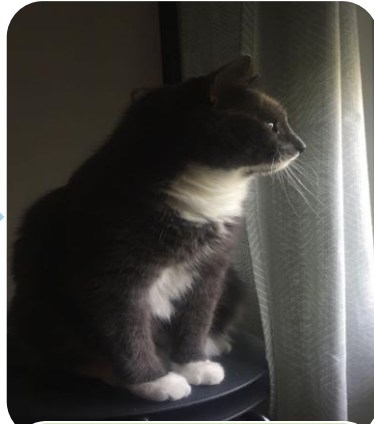
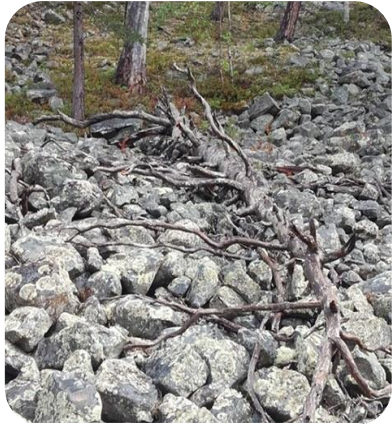
# Turvallisuus ohjaustyössä

- Selkiytetään säännöt, mitä tehdään ja miksi, näin vastuu on myös osallistujalla.
- Tarvitaanko erityistaitoja?
  - Esim. melonnanohjauskoulutus.
- Työpaikan turvallisuussuunnitelma luontotoiminnan tueksi.
- Huomioidaan luonto sekä kestävä kehitys
- Varmistetaan onko luontopaikassa lupa liikkua.



# Luontovoima ja Luontohoiva ohjauksen tukena

## Esimerkkejä eri palveluista, opetuksellinen luontoavusteinen työtoiminta (Luke, THL, ja GCF 2018)



### Luontoavusteinen terapia

Luonnon  
kuntouttava käyttö

Luontoavusteinen  
Pedagogiikka

Tavoitteellinen  
luontoavusteinen  
toiminta

### Eläinavusteinen terapia

Sosiaalipedagoginen  
Eläintoiminta

Eläinavusteinen  
Pedagogiikka

Tavoitteellinen  
eläinavusteinen  
toiminta

### Puutarhaterapia

Sosiaalinen ja  
terapeuttinen  
Puutarhatoiminta

Pedagoginen  
Puutarhatoiminta

Tavoitteellinen  
puutarhatoiminta

### Maatila

Terapia maa- ja  
metsätilaympäristössä  
Kuntouttavatoiminta  
maatilalla ja  
metsänhoidossa

Pedagoginen toiminta maa-  
tai metsätilalla

Tavoitteelliset maa- ja  
metsätilavierailut

# Luonto-ohjaus ja oma harrastustoiminta

## Hyvinvointipalveluna

Metsäympäristössä

Vesistöympäristössä

Eläinavusteisen ohjauksen kautta

Puutarhatoiminnan avulla

Maatilaympäristössä

## Omaehtoinen virkistys ja harrastus

Oleskelu ja  
liikkuminen  
luonnossa

Kalastus-  
luonnonvesi  
- ja  
avantouinti  
melonta

Harrastus  
vuorovaikutus  
eläinten  
kanssa

Harrastus  
Virkistys  
toimintana  
puutarhan  
hoito

Harrastus  
maanviljely-  
tai  
metsänhoito

# Puutarhatoiminta

- Toiminnan ohjaus, sosiaaliset taidot, vastuunkanto, ongelmanratkaisukyky ja pystyvyyden tunne vahvistuvat
  - Puutarha- ja viherympäristö voi elämyksellisyyden ohella tarjota työtä ja toimintaa erilaisten taitojen harjoittamiseen.
  - **Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa** on kysymys elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottamisesta kasvien hoitamisen avulla.
  - Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa keskeistä on toiminnan suunnittelu tavoitteellisesti osaksi kuntoutusta
  - On tutkittu, **oman maan ja puutarhan sadon** kautta saatu ravinto ehkäisee allergiaa, kroonisia neurologisia sairauksia ja suolistosairauksia.
  - Omalla kasvimaalla ja puutarhan viljelyksillä voimme tuottaa ruokaa itse, voimme saada ravitsemukseen uusia ulottuvuuksia omalta pihalta tai parvekeviljelmältä.
  - Viljelemällä yrtejä tai istuttamalla vaikka perunaa. Voimme näin lisätä vastustuskykymme ja mieliala kohenee luonnollisesti.



# Taide

Taideosallistuminen vaikuttaa terveyteen monikanavaisesti (WIKI raportti)

- Aistien aktivointi
- Mielikuvituksen käyttö
- Tunteiden herättäminen
- Kognitiivinen stimulaatio
- Sosiaalinen vuorovaikutus
- Fyysinen toiminta



## Luontosuhde tehtävä sisälle

- Tekotapa osallistujalle oman mielenkiinnon mukaan.
- Tehtävään voi hyödyntää digi-tai paperikuvia
- Voi ottaa uusia kuvia luonnosta ja tehdä oman –esityksen
- Osallistujavoit taiteilla: kirjoittaa, piirtää tai maalata esityksen.
- Osallistuja voi kerätä mieluista materiaalia luonnosta tai esineitä jotka kuvaavat luonto



# Musiikki

Musiikin vaikutus aivoihin on nopea. Heti, kun ihminen kuulee musiikkia, keho ja mieli alkavat synkronoitumaan musiikin kanssa.

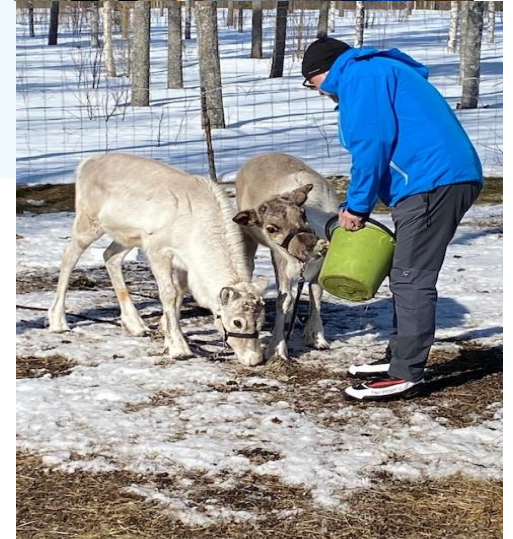
- Vaikutukset ovat myös puhtaasti fysiologisia: musiikki vaikuttaa esimerkiksi hengitykseen ja lihasjännitykseen veren hormonipitoisuuksien ohella.
- Tutkimusten mukaan samassa tilassa samaa musiikkia kuuntelevien fysiologiset toiminnot synkronoituvat keskenään.
- Samaa musiikkia kuuntelevien kehot ikään kuin toimivat samassa rytmissä.
- Musiikin kuunteleminen yhdessä toisten kanssa rakentaa yhteisöllisen kokemuksen ja vahvistaa tunnetta omista voimavaroista ja kääntää mielen kohti mahdollisuuksia, ongelmien sijaan
- Musiikki pedagogi, kuoro, yhteislaulu, youtube

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#c456d924>



# Eläinavusteinen toiminta luontoperustaisena menetelmänä

- Eläinten kanssa toimimisella myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin
- Tutkimuksissa on todettu, että eläimen läsnäolo saa aikaan rauhoittavia vaikutuksia.
- Kissa, koira, laama, lehmät, poro, hevonen
- **Hevosen** avulla näytetään niiden asioiden tärkeys, joista oma hyvinvointi syntyy, kuten **puhtaus, terveellinen ravinto, säännölliset ruoka-ajat, sopiva liikunta ja riittävä lepo**
- Eläimen kosketus voi laajentaa oman tekemisen rajoja ja sitä kautta antaa onnistumisen kokemuksia.
- Eläin voi antaa palautetta asiakkaankäyttäytymisestä omilla viesteillään, esim lähestymällä tai välttämällä, rentoutumalla ja jännittämällä.
- Ilo, nauru, ja surukin ovat läsnä eläimen kanssa toimimisessa. -> Yhteisöllistä, kokonaisvaltaista ja osallistavaa toimintaa.
- [areena.yle.fi/1-50168536?fbclid=IwAR243grQqFEPS82md0w7z4I9Rry4YMAQCQ8dbeHfWsKled6wDGjTyocvTvU](https://areena.yle.fi/1-50168536?fbclid=IwAR243grQqFEPS82md0w7z4I9Rry4YMAQCQ8dbeHfWsKled6wDGjTyocvTvU)



# Luontotoiminnan vuosikello tehtävä esimerkki

- Lumikenkäily
- Lumitaiteilu
- Pulkkamäki
- talvipyöräily



- Kävely kaupungissa
- Luonnon ihmeiden bongaus
- Nuotioretki luontoon



- Mөлkyin heitto
- Rantapallon pelaaminen
- Frisbee golf



- Ohjattu luontoretki
- Geokätkeily
- Oppimistehtävät metsässä/luontorasitit



# Tehtävä 1: Tee edellisen esimerkin pohjalta oma vuosikello Luontotoiminnan suunnitelma



Talvi



Kevät



Kesä



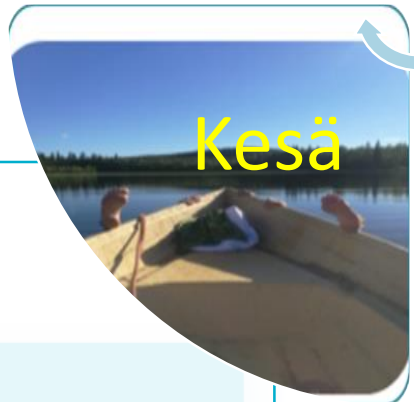
Syksy



Talvi



Kevät



Kesä



Syksy



# Harjoitteita luontoon

# Nuotikahvit esimerkki

- Nuotikahviharjoitteessa mennään ulos tekemään voimaannuttavia/rentouttavia harjoitteita.
  - Puu ja yläkropan venytysharjoitus
  - Ota puhelimella kuva kohta esiteltävistä harjoitteista, voit ottaa kuvan mukaan luontoharjoitteeseen.
- Luontoharjoituksen jälkeen, ota tee tai kahvikuppi mukaan ja palaa etänuotikahville klo 15.30 mennessä Teamsin äärelle. Linkki etänuotikahville toimitetaan sinulle Teamsin chattiin.
  - Huomioithan että et vie kahvia/teetä liian lähelle tietokonetta, jotta vahingoilta vältytään.

[Nuotio](#) youtube

# *Etsi huoneesta tai lähiluonnosta sopiva paikka, jossa voit turvallisesti seistä harjoituksen ajan.*

- *Nojaa puuhun ja Hengitä rauhallisesti .*
- *Sulje silmäsi ja keskity vain rauhoittaviin ääniin ja rauhalliseen oloosi.*
- *Ole vain tässä hetkessä...muutama minuutti tai niin kauan kuin sinusta tuntuu hyvältä.*
- *Lopuksi halaa puuta ja ota vastaan puun antama energia.*

## *Tai etsi puu lähiluonnosta*



## 2. Puuharjoite

- *Nojaa puunrunkoon kuvan mukaan*
- *Aseta kämmenet puulle sormet ylöspäin suunnattuina.*
- *Suorista kädet ja anna rinnan painua kohti maata.*
- *Hengitä rauhallisesti rentoutuen*
- *Aisti ympäristön äänet sekä puun kuoren tuntu kämmenillä voit välillä rentoutua.*
- *Voit toistaa liikkeen uudelleen*



# Lähteitä luonto ohjauksen tueksi

- Arvonen, S.2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Metsäkustannus.
- Mielenterveystalo.fi.2018. Mene metsään virtuaalisesti.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsään-virtuaalisesti.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsään-virtuaalisesti.aspx).
- [www.oivamieli.fi](http://www.oivamieli.fi) harjoitteet
- Tolvanen,T.2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun – Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen-teemajulkaisu 2/3. lapin ammattikorkeakoulu.
- [Etäliikuntakirja](#)
- <https://bin.yhdistysavain.fi/1602233/M63PCAXLuFA0mQTLAsBH0VeqaZ/NOVA2-hankkeen%20et%C3%A4liikuntakirja.pdf>

# Lähteet tähän luentoan

Kohti luonnollista hyvinvointia. M. Ylilauri, A. Yli-Viikari. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon instituutin julkaisuja 2019.

Koosteita Luonnollisesti valmennus hankkeen luentomateriaaleista. Green Care menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta. Ksak Oy, Ksakki ry, Ramk. Rovaniemi, syksy 2020

Kirsi Salonen. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto 2020.

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. J.Ollila, T. Hakkarainen, S. Kan, E. Lehtonen. Sanoma Pro Oy 2018.

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi), Suomen Mielenterveys ry sivusto

<https://shop.edita.fi/tuote/toimii-hoitajan-opas-toiminnallisiin-menetelmiin>



Albertinkatu 16  
PL 365  
90101 Oulu

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

**Kiitos!**

Hyvinvoinnin asiantuntija  
LikiDigi-voimavaroja arkeen

Taina Linna

[Taina.linna@odl.fi](mailto:Taina.linna@odl.fi)

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

# Liikuntalajit luontoliikunnassa



**Talvi:** mäenlasku, lumityöt, liikunnallinen peli, talviolympialaiset, jäätaideteos, potkukelkkapäivä, taskulamppu kävely illalla, lumikenkäily, talvipyöräily, pilkkiminen, **(oma harrastustoiminta)**

avantouinti, hiihto, jäljestäminen, jäänveisto, laskettelu



**Kevät:** matkat kävellen, punnerruksia seinää vasten, pajunkissoja maljakkoon luonnosta, siivous tanssien, luontokuvaus, kävelykierros kunnassa tai kaupungissa, luonnon ihmeiden bongaus, pyöräily **(oma harrastustoiminta)** koskenlasku, lintuharrastus, luonnon muutosten havainnoiminen, maanmuokkaus, kylvö



**Kesä:** Yhteinen pihapeli turnaus, mölkyn heittoa, saappaanheittoa, ulkoilua tunti päivässä, pyöräretki kaverin kanssa, uintireissu, kävelytreffit ystävän kanssa jäätelökioskille, rantalentopallon pelaaminen, leikkimieliset kesäolympialaiset, metsäkävely nuotiolle, marjaretki yhdessä, lähiluontoon tutustuminen **(oma harrastustoiminta)** eräretkeily, suunnistus, kalliokiipeily, kasviharrastus, maastopyöräily, rullaluistelu, melonta, pyöräily, sukellus, suunnistus, uinti, veneily ja hiekanveisto



**Syksy:** ohjattu -marjastus, sienestys, retki ongelle, eväsretki nuotiolle, lehtitaiteen teko metsässä, ohjattu luontoretki, geokätkeily, frisbeegolf **(Oma harrastustoiminta)** marjastus, riistanhoito, sienestys



**Kaikki vuodenajat:** Geokävely, jousiammunta, kalastus, kävely, leikit, pelit, luontokuvaus.

Luontopolut ja niihin liittyvät oppimistehtävät sekä ratsastus ja vaeltaminen, metsästys kalastus