



Pilvilinnoja, oljenkorsia ja havujen kahinaa – luonnosta voimaa - koulutus

Pilvilinnoja ja oljenkorsia 18.5.2022

Varpu Wiens Sokra/Diak osahanke



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULU
DIACONIA
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Problems are messages

~ Shakti Gawain



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



European unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Missä tapahtuu aito kohtaaminen?

Nykyistä aikaamme kuvaavat sekä abstraktit että konkreettiset uhat, verkko yhteisöllisyys, asioiden monimutkaistuminen ja keskinäisriippuvuus sekä jatkuva epävarmuus (Harrikari 2021).

Ekokriittisen paradigman muodostuminen

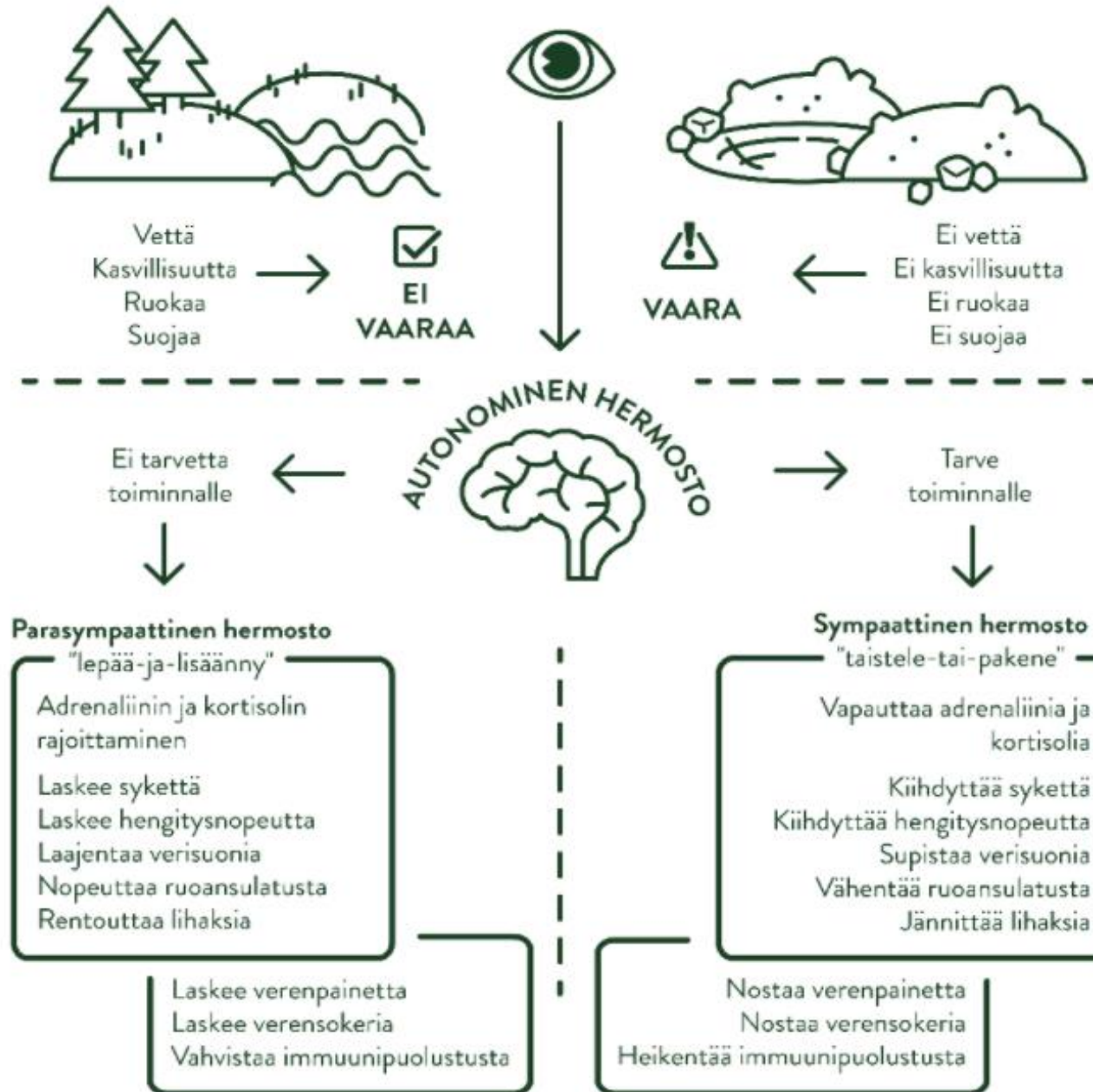
- Post-ekologinen: ecologism and the environmental movement have to be seen as a rearguard battle defending a world-view that is irretrievably lost.
- Post-humanistinen: filosofinen suuntaus, joka kyseenalaistaa ihmiskeskeisen ajattelun.
- Lääkäreiden Elokapina (ilmastohätätilan julistaminen) ja Luontoaskel-ajattelu
- One Health: Ihmisten ja muiden eliöiden kohtalonyhteyttä ei voi korostaa liikaa. One Health -ajattelu luo siltoja tieteiden välille, jotta terveys- ja ympäristöongelmia opittaisiin ratkomaan kokonaisvaltaisemmin.
- Eläinten asema: eläimen ja ihmisen välinen suhde voidaan nähdä osana **ekososiaalista** ajattelutapaa, jossa pohdinta siitä, miten post-humanistisessa ajattelussa ihminen jakaa haavoittuvuuden ja rajallisuuden muiden eläinten tapaan

Biophilia-hypoteesi (BET)

- ✓ Yhteys luontoon on ihmiskunnalle evolutiivisen historiansa aikana syntynyt universaali perustarve.
- ✓ Synnynnäisesti ihmisten elämään kuuluva sisäinen taipumus, jota ohjaavat perimän lisäksi emotiot.

Biologi Edward O. Wilson 1975/1984

Biofilian ympäristöärsykkeet ja reaktiot



Psykofysiologisen stressin vähenemisen teoria (SRT = Stress Reduction Theory)

- ✓ Teorian mukaan positiiviset vaikutukset syntyvät alitajuisina reaktioina luonnon elementteihin.
- ✓ Verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat; mieliala kohoaa ja myönteiset tunteet lisääntyvät.
- ✓ Luonnonympäristössä elimistö palautuu kuormitusta edeltäneelle tasolle nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä.
- ✓ Elvyttävyyttä voidaan nähdä palautumisena stressitilanteesta (hyvinvointia uhkaava tilanne), jossa ihminen reagoi fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti. Koettu elvyttävyyden tunne pitää sisällään paikassa syntyvän lumoutumisen, arkipäivästä irtautumisen, johdonmukaisuuden ja ulottuvuuden havainnon sekä yhteensopivuuden. (Ulrich 1991).

Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (ART = Attention Restoration Theory)

- ✓ Luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä. Tämä edistää suoriutumista tehtävissä sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta.
- ✓ Kun tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky väsyvät, elpyminen voidaan nähdä henkisen uupumuksen lievittymisenä miellyttävän ympäristön vetäessä tarkkaavaisuutta tahattomasti puoleensa auttaen näin myös käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia.
- ✓ Yhteensopivuus on ykseyden tunnetta ympäristön kanssa, tunnetta ympäristöön kuulumisesta. Ympäristö on silloin yhteensopiva omien mieltymysten ja tavoitteiden kanssa. (Kaplan & Kaplan 1989.)

Yhteenvetoa teorioista

- ✓ Aivojen kuormittumisen jälkeinen *palautuminen on nopeampaa* luonnon läheisissä kuin rakennetuissa (harmaa) ympäristöissä.
- ✓ Luonnonympäristöissä *havaintojen tekemisen* on kuvattu tapahtuvan *spontaanilla tavalla*, ilman että aivot joutuvat käsittelemään ja työstämään aistihavaintoja samalla tavalla kuin rakennetussa ympäristössä.
- ✓ Luonnonympäristöön liittyvät *aistihavainnot luokitellaan ”turvallisiksi”* manteliumakkeen tasolla, jossa tapahtuu aistihavaintojen nopea käsittely (Tranel et al. 2000)

Pirulliset ongelmat haastavat ja turhauttavat

Pirullisella ongelmalla viitataan yhteiskunnalliseen ongelmaan, jota on vaikea määritellä selkeästi ja mahdotonta selvittää rutiininomaisilla toimintamalleilla.

Pirullinen ongelma ei siis ole jonkin selkeästi jäljitettävän syyn aiheuttama seuraus, joka voidaan ratkaista poistamalla kyseinen syy, vaan usean yhteen kietoutuneen asian summa.

**”Että sä tunnet, että mä kuulun tähän, se
että se tuntuu siltä, että on ite päättänyt
kuulua tähän”**

Lainaus: Nuorisokeskus Marttinen on haastatellut osana Nuorten ääni kuuluviin -hanketta nuoria siitä, mitä osallisuus heille tarkoittaa.

Osallisuus edellyttää

Rakenteellisia tekijöitä

- resursseja: aineettomia tai aineellisia, omia tai yhteisiä
- mahdollistavia instituutioita: palvelut, markkinat, hallinto
- vaikutusmahdollisuuksia

Sosiaalisia ja psyykkisiä tekijöitä

- positiivisesti virittyntä mieltä
- vastavuoroisia sosiaalisia kontakteja ja tunnustusta
- yhteisiä merkityksiä ja arvoja

Yhdenvertaisuutta

- Päätöksenteossa
- Palveluissa
- Paikallisyhteisöissä
- Markkinoilla

Kuinka resurssit ja valta ovat jakautuneet

Osallisuus

Osallisuus omassa elämässä

Mahdollisuus elää omannäköistä elämää; mahdollisuus määritellä, mihin toimintaan tai palveluun osallistuu

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin; mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen

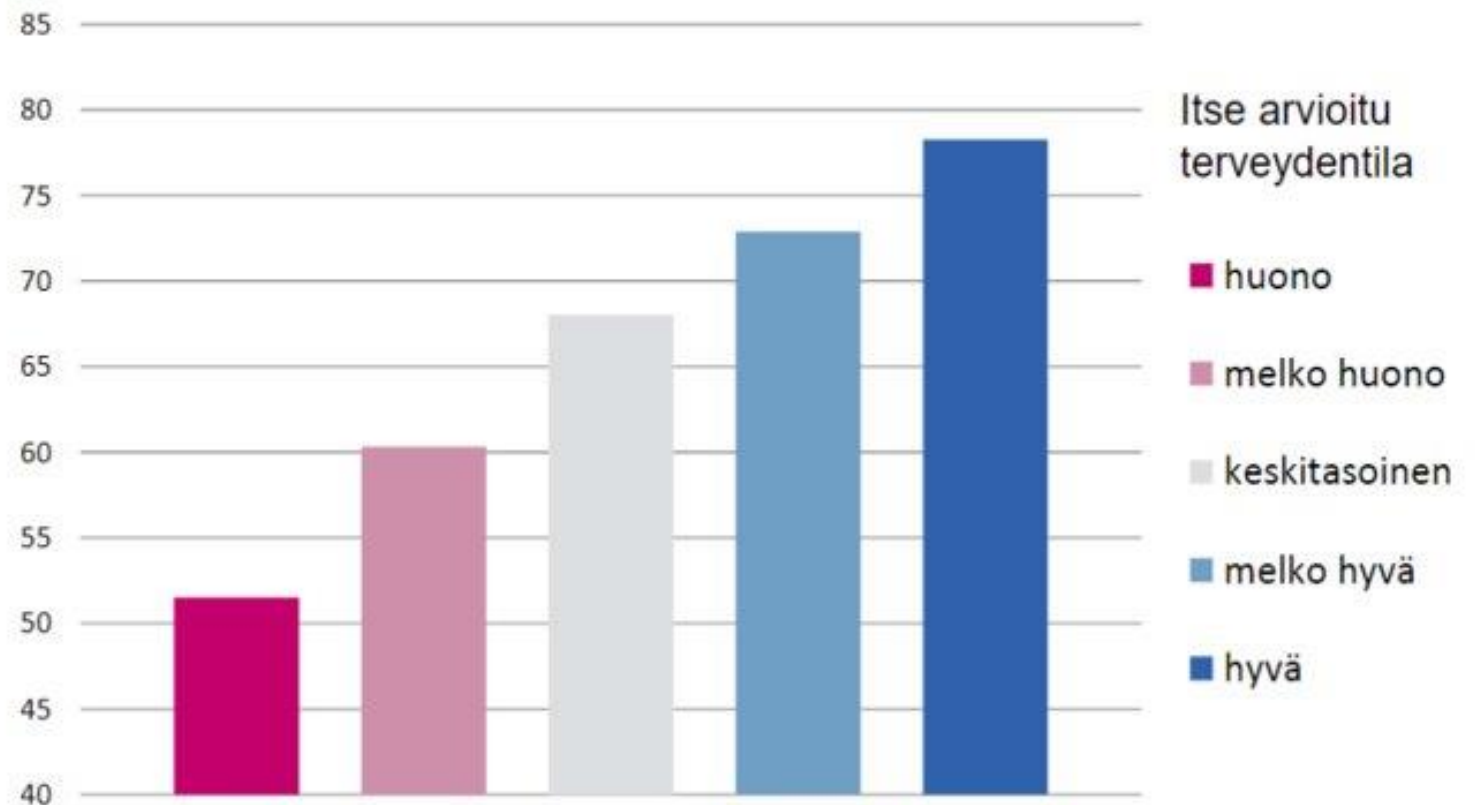
Osallisuus yhteisestä hyvästä

Mahdollisuus yhdessä tekemiseen; mahdollisuus päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. Yhteinen hyvä on toimintaa ja arvoja, josta seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin.

Osallisuuden kokemus on yhteydessä koettuun terveydentilaan

Osallisuuden kokemus
(osallisuusindikaattorin
keskiarvo, 0–100) itse
arvioidun terveydentilan
mukaan

Aineisto: Sokran kyselytutkimus työelämän
ulkopuolella oleville työkäisille 2017



Missä näkyy ja tuntuu?

Vahva osallisuuden kokemus ja pärjäävän ihmisen identiteetti auttoivat koulukotiin sijoitettuja nuoria välttämään syrjäytymisen

Vanhempien väkivaltaa kokeneilla matalampi osallisuuden kokemus

Seksuaalinen häirintä ja väkivalta näkyvät nuorten osallisuudessa

Koulukiusaajilla ja koulukiusatuilla on muita matalampi osallisuuden kokemus

**Luonto herättää mielikuvia, tunteita ja muistoja.
Se kutsuu tietoiseen läsnäoloon, vahvistaa identiteettiä ja
paikkakokemusta.**

**Luonto mahdollistaa
yhdenvertaisen
olemassaolon kokemuksen.**

Osallisuutta luontolähtöisesti

- Luontoon pääsy on yhdenvertaisuuskysymys, sillä luonnossa oleskelulla on vaikutusta
 - hyvinvointiin (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)
 - kykyihin (älykkyyys)
 - **osallisuuteen (tekeminen, vaikuttaminen, voimavarat) eri tavoin**
- Virtuaaliset mahdollisuudet (äänet, kuvat, videot, luonnonmateriaalit)

Luontoympäristöt ja luontolähtöiset toiminnot osallisuuden lisäämiseksi



- Se, millaisessa ympäristössä ihmiset elävät arkeaan, vaikuttaa hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksiin.
- Luonto on olemassaolomme elinehto.
- Luonto- tai viheralueilla oleskelu ja liikkuminen, eläinten kanssa toimiminen sekä luonnon suojelu ylläpitävät luontoyhteyttä.
- Kaikille tulisi taata pääsy luonnon hyvinvointia lisäävien vaikutusten pariin.
- Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää aktiivisesti myös palveluissa ja erilaisissa toiminnoissa.

Miksi tulisi tietää luonnon hyvinvointivaikutuksista

- Luontoperustaisilla menetelmillä ja luontoympäristöllä on merkittäviä vaikutuksia ihmisten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen.
- Voidaan ennaltaehkäistä epäsuotuisaa hyvinvointia heikentävää kehitystä ja muun hoidon tukena korjaavissa palveluissa
- Voidaan tuottaa hyvinvointia tukevia luontointerventioita sairaaloissa

Luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia

- ✓ Mielenterveyden riski laskee sitä enemmän, mitä pidempään lapsi oli elänyt viheralueiden ympäröimänä ennen 10. ikävuotta.
<https://www.pnas.org/content/116/11/5188>
- ✓ Ihmisen aivoista näkee, onko tämä varttunut kaupungissa, sillä urbaanissa ympäristössä kasvaneella on aivokuoren etuotsalohkossa vähemmän massaa kuin maalla varttuneella (sama kuin stressissä).
- ✓ Asuinalueen vihreydellä on mahdollisesti myönteinen vaikutus lasten älylliseen kehitykseen kaupunkiympäristöissä.
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003213>
- ✓ Metsän mikrobeille altistuminen suojaa ihmisiä nyky-yhteiskunnassa yleistyviltä allergia- ja autoimmuunisairauksilta. Mikrobeja pääsee eri reittejä ihmisen elimistöön, kun ollaan kosketuksissa luontoon. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>



- ✓ Luonnossa oleskelu voi lievittää paitsi fyysisiä oireita myös vähentää häiritsevää tietoisuutta niistä. Kipu voi lieventyä tai unohtua, kun huomio kiinnittyy oman itsen ulkopuolelle.
- ✓ Luonnossa liikkuminen ja oleskelu voi ylläpitää etenkin hyvälaatuista unta ja mielialaa. Stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen oireet voivat helpottua.
- ✓ Paljon ulkoilevat saavat ulkoilukerrasta suuremman hyödyn kuin vähän ulkoilevat: esimerkiksi onnellisuuden ja tyyneyden tuntemukset ovat voimakkaampia.

Lähteitä löytyy <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Elinympäristön vihreys kannustaa keski-ikäisiä liikkumaan (Oulun yliopisto)



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Miten asiaa voi huomioida palveluissa?

- Kysymällä potilailta luontosuhteen merkityksellisyydestä
- Antaa tutkimustietoa ja kannustaa liikkumaan ja oleilemaan luonnossa
- Viedä tapaamisia ja kokouksia luontoon (seinättömät tilat, tasavertaisuuden kokemus, sanoittaminen)
- Luontoympäristöä ja saavutettavia luontoreittejä sote-rakennusten läheisyydessä
- Metsäreseptit
- Kannustaa työpaikoilla tuomaan luontoa virtuaalisesti rakennusten sisälle (odotustilat, toimenpidehuoneet)
- Kuntouttavissa palveluissa Green Care palveluiden huomioiminen

Kaikki, jotka vaeltavat, eivät ole eksyksissä

J.R.R. Tolkien

LUONTOPYRAMIDI

**Mikkelin
Setlementti**

NUOTIOPIIRI
HYVINVOINTIA LUONNOSTA

**1-2 KERTAA VUODESSA
ERÄMAARETKI YÖN YLI**
-kansallispuistot
-vaellukset
-erämaakokemukset
-yöpyminen luonnossa

**KERRAN KUUKAUDESSA
KOKO PÄIVÄN RETKI**
-kaukaisemmat luontokohteet
-luontomuseot ja -messut
-päivävaellus

**VIIKOTTAISET MUUTAMAN
TUNNIN RETKET**
-laavuretket
-metsäretket
-sieni- ja marjaretket
-eläintilat

**PÄIVITTÄINEN
LÄHILUONTO 20-30MIN.**
-kävelylenkki
-pyöräily
-puutarhanhoito



- Ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Koettu turvallisuus
- Motiivit

- Elinympäristön infrastruktuuri
- Vapaa-ajan mahdollisuudet
- Palvelut

- Käytettävyys
- Koetut hyödyt
- Henkilökohtaiset ja ympäristön merkitykset

Henkilökohtaiset tiedot ja taidot



Saatavuus ja saavutettavuus



Saadut hyödyt, vaikutukset ja merkityksellisyys



Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi

Asiakastyötä tekevä ammattilainen, välillä kannattaa poiketa tavallisesta! Myönteiset ja yllättävätkin kohtaamiset voivat nimittäin saada liikkeelle isoja asioita silloin, kun asiakkaasi työstää kokonaisvaltaista asiaa, kuten työllistymistä, oppimista tai kuntoutumista.

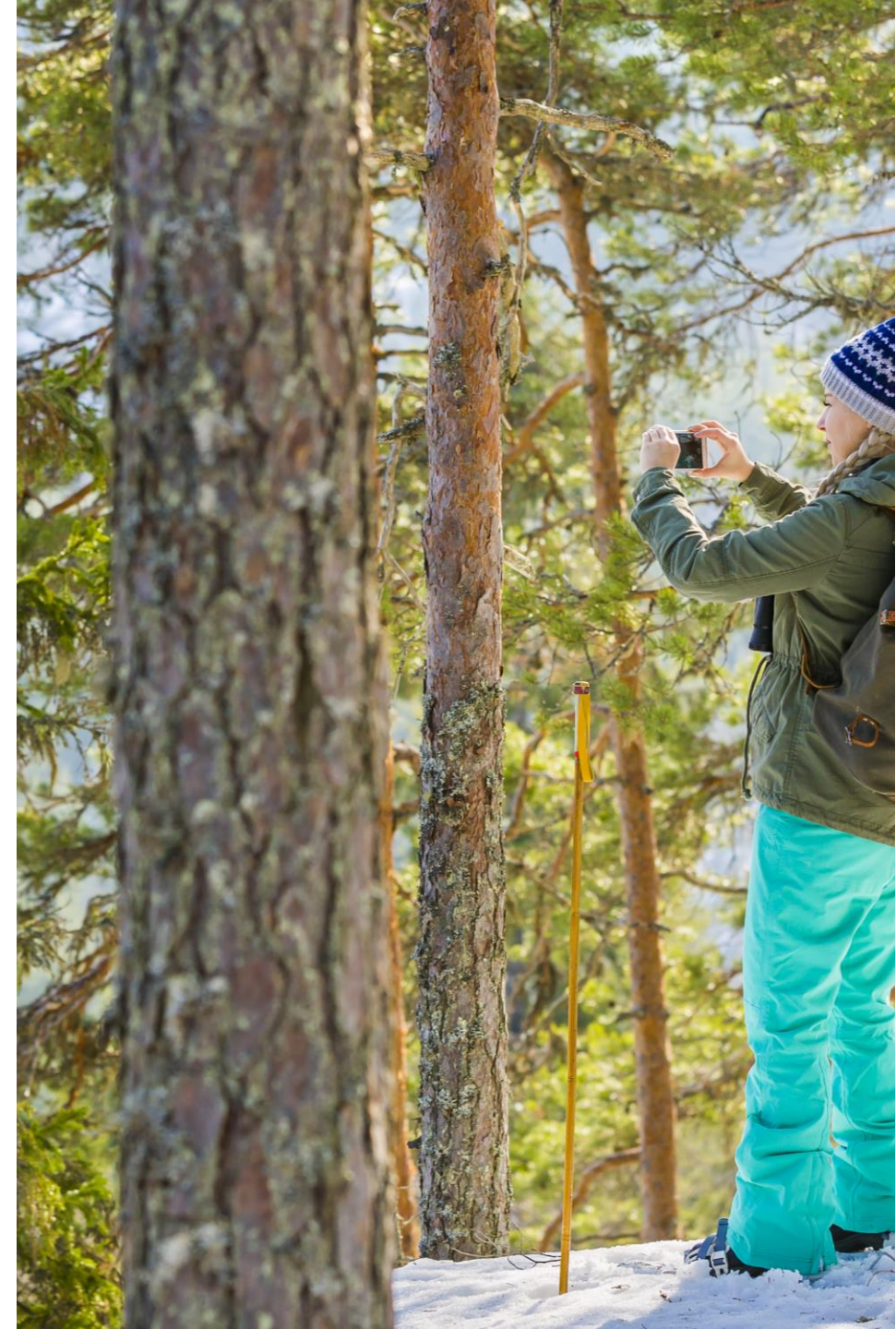
Tavallisista vastaanottoiloista poikkeavat ympäristöt, luova toiminta, leikit ja pelit saattavat sen sijaan kääntää perinteisen ammattilaisen ja asiakkaan asetelman hyvällä tavalla pääläelleen.

Sosiaalinen media saa erot näyttämään todellista suuremmilta

Polarisaatiota on kahdenlaista: **ideologista** ja **affektiivista**. Ideologisella polarisaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihmisryhmien poliittiset mielipiteet erkaantuvat toisistaan. Affektiivisella polarisaatiolla tarkoitetaan, että negatiiviset tunteet vastakkaisia poliittisia ryhmiä kohtaan lisääntyvät.

Sosiaalisen median toimintalogiikka kannustaa heimoidentiteettien syntymiseen ja palkitsee vastakkainasettelusta. Yksi avain polarisaation lieventämiseen: on opeteltava sietämään erimielisyyttä.

Empatiakyvyn kasvattamisen ja erimielisyyden sietämisen lisäksi rakenteellisen eriarvoisuuden poistaminen on tärkeää polarisaation vähentämiseksi. Tarpeen on myös suhteellisuuden omaksuminen osaksi omaa identiteettiä.



Mistä vaikuttavia pilvilinnoja ja oljenkorsia



Taikusydän verkosto [tietopankki](#)

Sokra-koordinaatio
[Luonto ja osallisuus](#)

[Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta](#)

Milloin osallisuus on vaarassa?

Kun ihminen ei tule kuulluksi ja koe kuuluvansa mihinkään

Kun ihminen kokee, että ei voi vaikuttaa oma elämänsä kulkuun tai yhteisiin asioihin

Kun ihminen ei pääse osalliseksi yhteisestä hyvästä: hän ei voi tuottaa yhteistä hyvää eikä pääse nauttimaan siitä

Esimerkki hoitotieteellistä tutkimuksesta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista

Oulun yliopiston hoitotieteen ja terveystieteiden tutkimusyksikkö

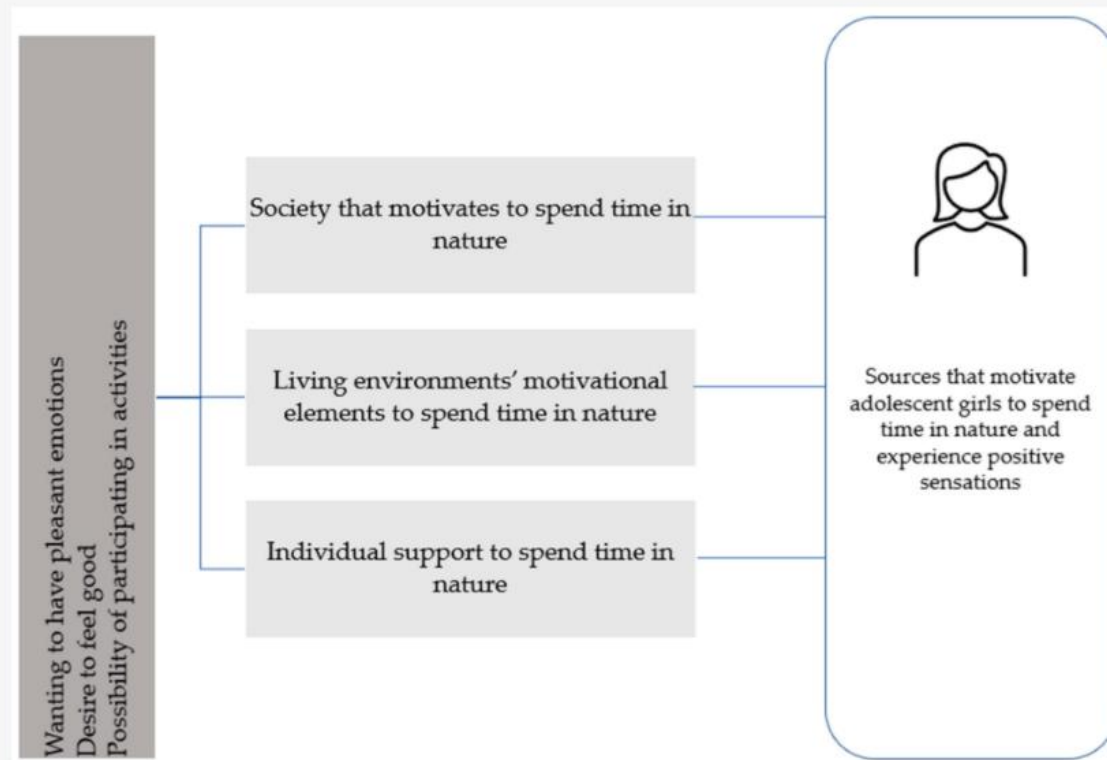
Yksilöiden ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen hoitotyössä (IndFamilyNurs) <https://www oulu.fi/terveystieteet/indfamilynurs>

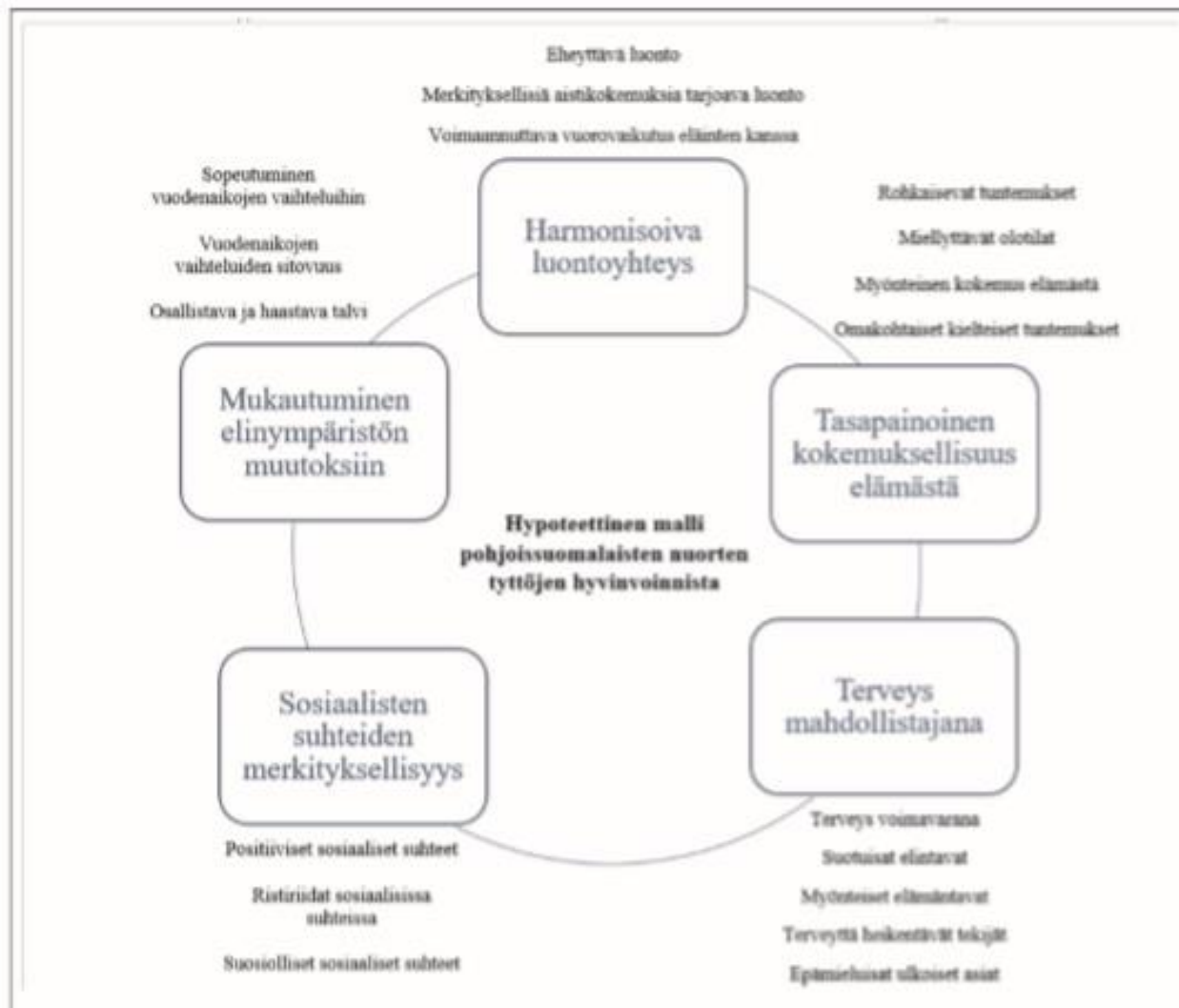
Tutkimuksen yksi painopiste on hoito- ja luontoympäristön vaikutus hyvinvointiin; korostetaan pohjoisen luonnon moninaisuutta ja sen tuottamista virtuaalisesti eri kohderyhmille. Esimerkkinä lasten näytteenotto ja synnytys.

Enhancing Adolescent Girls' Well-Being in the Arctic— Finding What Motivates Spending Time in Nature

by Varpu Wiens ^{1,*}, Kari Soronen ², Helvi Kyngäs ^{1,3} and Tarja Pölkki ^{1,3}

Figure 3. Summary of motivational elements and how to motivate adolescent girls to spend time in nature.





Kuvio 8. Hypoteettinen malli pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvoinnista.

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Näiden katsausten tuloksia voidaan soveltaa Suomessa, esimerkiksi masennusoireista tai kohonneesta verenpaineesta kärsivien omahoidon ohjauksessa. Ohjaus voi sisältää sekä kuntouttavia että ennaltaehkäiseviä elementtejä vahvistuen potilaiden terveyttä ja toimintakykyä. Tuloksia voidaan lisäksi hyödyntää myös ryhmämuotoisessa toiminnassa, esimerkiksi lääkärin tai hoitajan määrääminä terveysmetsäretkinä. Vinkkinä <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/ss-reseptina-metsa-laa-karit-ohjaaval-terveysongelmista-karsivia-sipoolaisia-metsaret-kille/fd7fedae-ca5f-4174-a380-0a033a444a7a>



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2017 julkaistuihin kahteen järjestelmälliseen katsaukseen, joista toisessa tutkittiin metsäympäristön vaikutusta masennusoireisiin¹ ja toisessa verenpaineeseen^{2*}. Katsauksissa oli mukana yhteensä 48 tutkimusta ja 1741 osallistujaa (28 n=1009¹ ja 20 n=732^{2*}). Ensimmäisessä katsauksessa¹ interventioiden kesto vaihteli 12 minuutista kolmeen tuntiin, yhdestä päivästä 12 viikkoon. Useimmissa tutkimuksissa (n=27) "forest therapy" tarkoitti metsässä kävelyä. Vertailuryhmissä kävely suoritettiin kaupunkiympäristössä. Toisessa katsauksessa^{2*} interventioina oli kävely metsäympäristössä tai metsämaisan katsominen istuen. Vertailuna oli kävely kaupunkiympäristössä, istuminen huoneessa tai tavanomainen elämä. Interventioiden kesto oli pääosin kaksi tuntia. Katsausten menetelmälliset toteutukset on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisissä julkaisuissa^{1,2*}.

TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Tutkija Kristiina Heikkilä, sh, TtM, tohtorikoulutettava, Hoitotyön tutkimussäätiö kristiina.heikkila(at)hotus.fi
Tutkija Varpu Wiens, sh, TtT, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra) varpu.wiens(at)gmail.com

www.hotus.fi

Hotus Hoitotyön tutkimus ALKUPERÄISET JULKAISUT

¹Lee I, Choi H, Bang K-S, Kim Effects of forest therapy on among adults: A systematic review of Environmental Research 2017;14(321), 1-18.
²Hideno Y, Hayashi K, Abe Y, U Lee J-S, Suzuki S. Blood pressure and health. BMC Complemen-tary Medicine 2017;17(409), 1-12.

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIIT

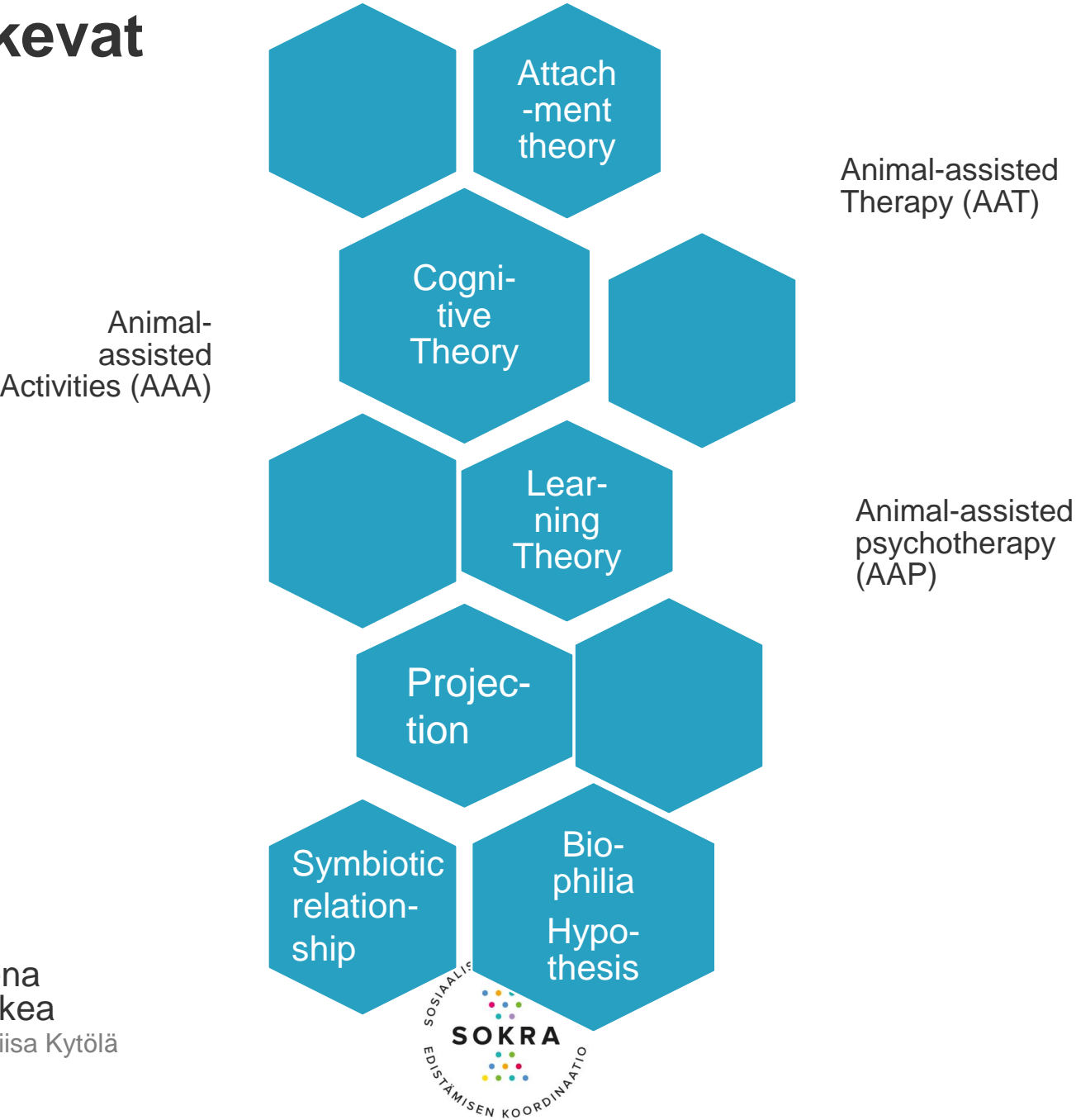
1. Eläkköterveyskeskus. 2019. <http://dohi/hokkyvittomyysselake/ammin-masennus&sen-ouut>
2. Työterveyslaitos. 2019. <http://tuus-suomalaisista-tyvstia/ahvufiaa-merkillavie-kueti-vuodon-haartol-cvot-edelliaa>
3. Hartig T, Mitchell R, de V. lute and health. Annu. Rev. 36: 207-228. <https://www.j-vies.org/doi/10.1146/002013-182443>
4. Pasanen T. Everyday Phy Settings and Subjective Wellness and Psychological of Tampere; 2020 <https://aisel/handle/10024/11614.pdf?sequence=2&isAllog>
5. Engemann K, Becker Pac roglannic C, Preben Bo, i lial green space in childhood lower risk of psychiatric dis eases into adulthood. Proc Academy of Sciences 2015 <https://www.pnas.org/cont>
6. Kaplan R, Kaplan S. The psychological perspective. bridge University Press; 15
7. Ulrich R. Aesthetic and aff rual environment. In: Irwin. Behavior and the natural e New York: Plenum Press;
8. Hartig T, Böök A, Gervill T. Environmental influence lization. Scandinavian Jou 1996 Dec;37(4):379-393.
9. Haahela T, Henski I, von P, Laatikainen T, Mäkelä Saarinen K, Vartiainen E, nen S. Luontoaikalet tarttur tien lojumiseksi. 2017. Du 26. <https://www.du.fi/odotus>
10. WHO 2016. Urban green s penhagen: WHO Regional 2016. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/urban-green-spaces>
11. White, M.P., Alcock, I., Gil et al least 120 minutes a wee ated with good health and 7730 (2019).

Hoitotyön tutkimussäätiö (Hotus) näyttövinkki: Luontoon liittyvillä menetelmillä voidaan vaikuttaa mielenterveyteen ja verenpaineeseen

Miten eläimet tukevat hyvinvointia?

- Eläimet ovat osa luontoa, niitä on miellyttävä silittää ja koskea, niistä saa seuraa, niitä voi hoitaa ja niiltä saa positiivista palautetta sekä kiintymyksen ja uskollisuuden tunteita
- Eläinten kanssa voi simuloida turvallisesti sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta, joissa onnistuminen kasvattaa coping-mekanismeja (Theoretical Frameworks for Animal-Assisted Interventions, Bjarne O. Braastad and Bente Berget, Dept. of Animal and Aquacultural Sciences, Norwegian University of Life Science)
- Suhdetta eläimeen leimaa luotettavuus, läheisyys ja empaattisuus
- Eläin ei eri-arvoista vaan kohtaa kaikki tasa-arvoisesti, ilman ennakkoluuloja
- Eläinten tarkkailu ja niistä keskustelu voi auttaa sanoittamaan tunteita ja kokemuksia
- Eläin voi olla avuksi yhteyden luomiseen ihmisten välillä ja auttaa kokemaan tunteita eläimen kautta (tulkitsee eläimen tunteita)
- Yleensä kommunikointi non-verbaalia, ei tarvitse jaksaa tai osasta sanoittaa tunteita -> tunne aidosta vuorovaikutuksesta, myös asiakassuhteessa kommunikointi voi tapahtua eläimen kautta
- Tulee tunne kontrollissa olemisesta kun huomio kiinnittyy eläimeen sen hetkisestä omasta kivusta tai ongelmasta
- Tätä kautta saa myös taukoa ikävien ajatusten kehästä

Miten eläimet tukevat hyvinvointia:



Traumaterapia

Leikkiterapia

Ei ainoastaan terapeuttisena menetelmänä, ennen kaikkea ennaltaehkäisevänä elementtinä arjessa

ELÄINTEN MERKITYS NIUKKUudessa ELÄVIEN ARJESSA

Pelkistetyt ilmaisut

Koirien kanssa ulkoilu metsässä
helpottaa hetkeksi oloa.

Hellin kissaani rakkaudella.
Kissa auttoi jaksamaan

Vahva kannustin on koirat, jotka tuovat
iloa ja onnea elämään

Eläinten rapasuttelu ja niiden kanssa keskustelu,
ilman että joutuu varomaan puheitaan.

Ulkoilen koiran kanssa
Lemmikki tuo rutiinit arkeen

Pakottavat ulos
Koirien kanssa touhuaminen ja lenkkeily ovat
tärkeitä henkireikiä ja auttavat pitämään yllä
säännöllistä päivärytmää.

Ulkoilin koiran kanssa ahkerasti 7 vuotta
Liikun paljon koirien kanssa, mikä vapauttaa
hetkeksi henkisestä pahasta olotilasta, se on
oikeastaan ainoa henkireikä selviytyä.

Lintujen seuraaminen, oravien syöttäminen
Koira heiluttaa häntää ja olen sille koko
elämä ja se mulle

Lemmikkieläimet kissat ja koira
Koirat antavat vilpityntä rakkautta.

En tapattanut lemmikkiäni, koska siitä oli minulle
seuraa, vaikka kuulin lopettamisvinkejä
parempituloisilta.

Lemmikit tuovat iloa

Kissoista tulee kuluja, mutta ne tuovat elämää kotiin

Alakategoriat

Auttaa jaksamaan
Saa osoittaa huolenpitoa
turvallisesti
Saa olla oma itsensä

Tuo rutiinia arkeen
Velvoittavat liikkumaan
ja ulkoilemaan

Saa onnistumisen tunteita
Välitön positiivinen palaute
Ajatukset pois negatiivisista
asioista

Seuraa

Yläkategoriat

Mahdollisuus osoittaa tunteita
turvallisesti

Säännöllinen arki

Positiiviset
tuntemukset

Pääkategoria

Mielihyvän
tunteiden
kokeminen
niukkuudessa

”Koira on
selviytymiskeino
numero 1. Ilman
sitä en olisi elossa”



EU:lta
2014-2020

Euroopan Unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Pelkistetyt ilmaisut

Luonnon merkitys

Ulkoilu metsässä rauhoittaa
Luonnonrauhan saavuttaminen
Viivyn luonnossa ja rauhoitun

Urheilu luonnossa on ilmaista
Liikuntaa voi ilmaiseksi harrastaa mielin määrin luonnossa.
Luontoretket lasten kanssa ovat ilmaisia
Luonnosta nauttiminen on ilmaista.
Ilmaiset kävelylenkit metsässä

Siitä sain paljon voimaa.
Luonnosta saa voimaa
Saan voimaa luonnosta, elämän merkityksellisyydestä

Siinä voi hetkeksi unohtaa omat huolensa
Surut unohtuvat luonnossa
Retkeily luonnossa vie ajatukset pois arjesta ja kodista
Metsässä saa ajatukset muualle

Luonnosta ja vuodenajoista nauttiminen
Nautin luonnosta
Löydän paljon iloa luonnosta
Iloitsen luonnosta
Arvostan paljon luontoa

Harrastan luonnossa liikkumista
Liikun paljon luonnossa
Pidän luonnossa liikkumisesta
Luonnossa liikkuminen tekee hyvää fyysisesti ja psyykkisesti

Rentoudumme retkeilemällä luonnossa
Luonto on pitänyt huolta hyvinvoinnistani
Luontosuhde kannattelee
Luonto auttaa henkisesti jaksamaan tilanteita
Ravitsen ympäröivällä luonnolla sekä sielua että ruumista
Luonnosta itse saa paljon energiaa

Alakategoriat

Yläkategoriat

Pääkategoria

Mahdollisuus
rauhottumiseen

Ei aiheuta
kustannuspaineita

Voimaannuttaa

Auttaa
unohtamaan

Tuottaa nautintoa

Fyysisen liikunnan
toteutuminen



Palautuminen

Elpyminen

Virkistäytyminen

Jaksamisen
vahvistuminen
niukkuudessa

”Luonto on ollut suurin keino selviytyä”

Yhteenvetoa eläinten ja luonnon merkityksestä niukkuudessa elävien arjessa

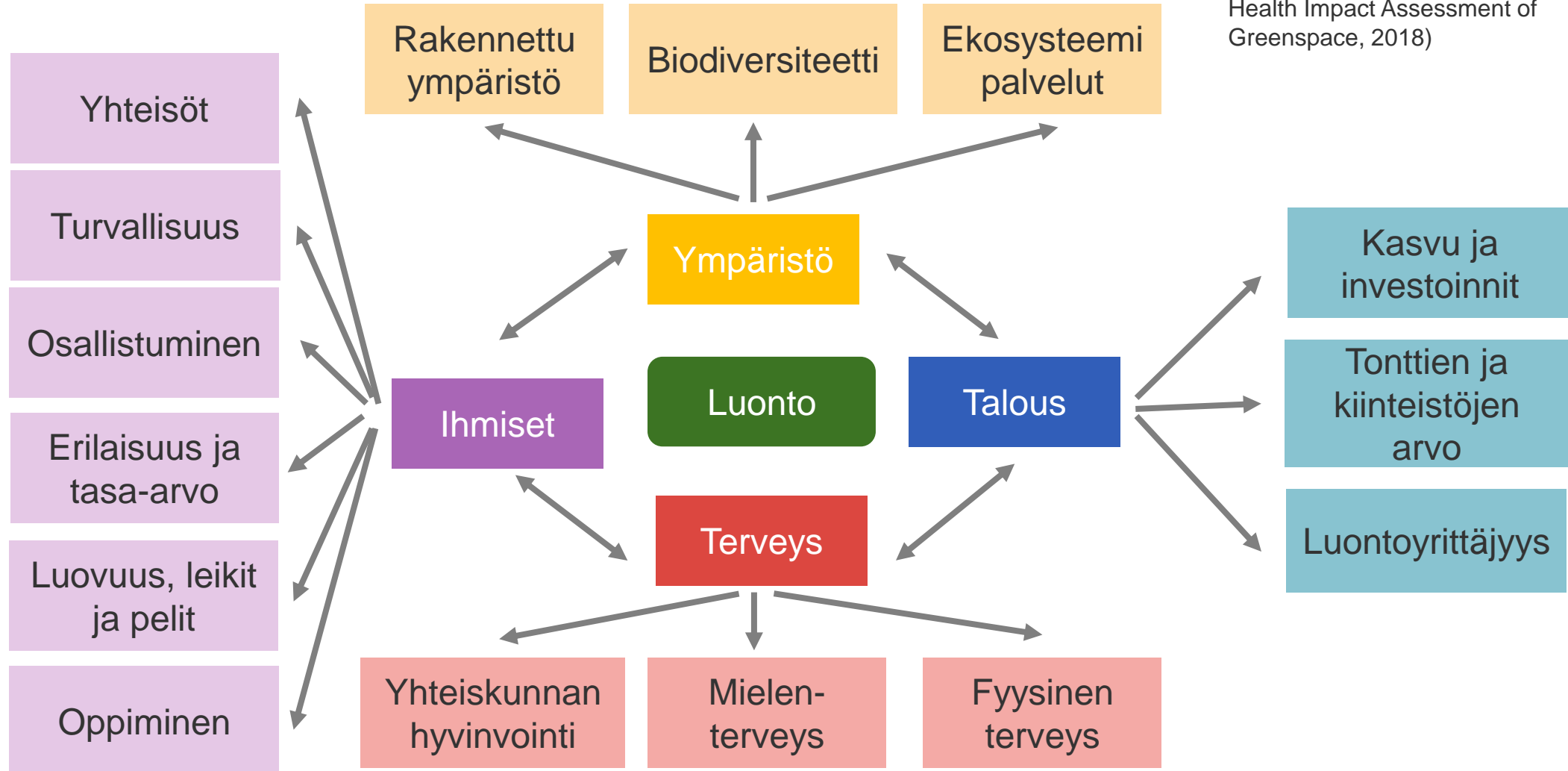
Eläinten ja luonnon merkitys niukkuudessa elävien arjessa näyttäytyy mielihyvän tunteiden kokemisena ja jaksamisen vahvistumisena.

- Erilaiset negatiiviset tunteet kuten häpeä tai konkreettinen rahan puute saattavat rajoittaa kotoa lähtemistä, mutta koiran kanssa ulos lähteminen on välttämätöntä ja perusteltua.
- Lemmikit auttavat pitämään ajatuksia pois negatiivisista asioista. Lisäksi ne antavat välitöntä positiivista palautetta ja onnistumisen tunteita.
- Ne tuovat elämää kotiin, auttavat asettamaan näkemyksiä perspektiiviin ja lievittävät yksinäisyyttä.
- Vaikka lemmikeistä aiheutuu kuluja ja niiden mahdolliset sairastumiset ja siitä johtuvat kulut stressaavat, on niiden seura ja niistä huolehtiminen kuitenkin niin paljon mielihyvää tuovaa, että niitä halutaan pitää.
- Lemmikkien lisäksi selviytymistä ovat auttaneet luonnossa liikuskelu. Ilmeisin apu on se, että ajatukset saavat taukoa ja tilalle tulee mielihyvän tuntemuksia.
- Luontoon voi hakeutua omatahtisesti, saman aikaisesti kontrollin ja yhteenkuuluvuuden tuntemuksia.

Millaista pitäisi olla?

- Terveystyötyjen saamiseksi tarvitaan monipuolisia luontoalueita rauhoittumista sekä liikuntaa ja ulkoilua varten
- Parhaat terveystyötyt saadaan toistuvilla käynneillä omilla mielipaikoilla, joten luonnon tulee sijaita lähellä arkea, jokapäiväisessä elinympäristössä
- Kokemukseen vaikuttavat ympäristön esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus, samoin valon määrä, ilmanlaatu, lämpötila ja äänimaisema.
- Mielipaikka merkityksellinen.

Luonnon vaikuttavuuden näkökulmat
 (Lähde: pohjautuen Greenspace Scotland,
 Health Impact Assessment of
 Greenspace, 2018)



Elinympäristö

Green Space: An Underestimated Tool to Create More Equal Cities

Residential green space and child intelligence and behavior across urban, suburban, and rural areas in Belgium: A longitudinal birth cohort study of twins



Green Space and Health Equity: A Systematic Review on the Potential of Green Space to Reduce Health Disparities

Esimerkkinä Perheille tukea arkeen luontoperustaisesti-toimintamalli

- Toimintamallin käyttöönottoaminen laajentaa palveluvalikoimaa ja pystytään vastaamaan paremmin erilaisten perheiden tarpeisiin.
- Luontoperustaiset menetelmät, toiminnot ja tapahtumat suunnitellaan yhdessä asiakkaiden kanssa ja toiminnasta tehdään heidän toiveiden ja asetettujen tavoitteiden mukaista. Toiminta tuo vaihtelua arkeen ja mielekästä tekemistä koko perheelle sekä edistää toimintakykyä. Toiminnalla tuetaan myös omaehtoista luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä.
- Jokaisen osallistujan ja perheen vahvuudet, kokemukset sekä osaaminen hyödynnetään toiminnassa, mikä luo tasavertaisuutta asiakkaiden, mutta myös työntekijöiden välille

LUONNOLLISESTI- VALMENNUSMALLI

TUO GREEN CARE -MENETELMÄT OSAKSI SOSIAALISTA KUNTOUTUSTA



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Oulun Hupisaarten urbaanit purot innovaatioiden kohtaupaikkana

Oulun keskustan Hupisaarten puro- ja puistoalueesta on kehitetty vetovoimainen alue, jossa hyödynnetään veden tuomaa lisäarvoa nykyistä kekseliäämmin.

Tämä toteutettiin kehittämällä luontoelämyksiin ja kansalaishavainnointiin perustuvia toimintamalleja kestävien arvojen mukaisesti.

Tavoitteena oli saada puistoalueesta toiminnallinen luontokasvatuksen, matkailu- ja virkistysympäristön sekä tiedonvälityksen ympäristö.

Hupisaarten puistoalueen purojen kunnostus ja taimenten istuttaminen sekä palvelujen kehittäminen on todettu yhteiskunnallisesti erittäin kannattavaksi.

Erityisesti kunnostuksesta hyötyvät pienituloiset kaupunkilaiset. Lisäksi aktiivinen tiedottaminen kunnostuksesta lisää puiston käyttöä ja tätä kautta kaupunkilaisille alueesta koituvaa hyötyä.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204621000050?via%3Dihub>

Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana : Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti

Ojala, Ann; Neuvonen, Marjo; Leinikka, Marianne; Huotilainen, Minna; Yli-Viikari, Anja; Tyrväinen, Liisa (2019)

- Virtuaalisen luontoympäristön avulla voidaan tehostaa stressistä palautumista taukojen aikana.
- Tässä hankkeessa virtuaalinen luontohuone näyttäytyi helppona ja edullisena keinona luoda restoratiivinen ympäristö toimistotilaan.
- Useissa työympäristöissä, erityisesti tiiviisti rakennetuilla alueilla, luontoa ei välttämättä ole helposti saavutettavissa.
- Virtuaaliluonnolla on työympäristöjen lisäksi merkittävää käyttöpotentiaalia myös terveydenhuollossa esimerkiksi sairaaloiden ja hoitolaitosten potilashuoneissa tai odotustiloissa.

Luontoperustaisia toimintatapoja ja -malleja voidaan hyödyntää

- Kuntien ja alueiden hyvinvointisuunnittelussa, myös mm. liikennejärjestelmät
- Koulujen ja päiväkotien opetuksessa
- Kulttuuri- ja vapaa-ajanpalveluissa
- Yrittämisen ja toimeentulon tukemisessa
- Sosiaali- ja terveystalvaeluissa
 - kuntoutusprosessien eri vaiheissa (mm. mielenterveys, päihteet)
 - ennaltaehkäisevästi, terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä
 - palveluiden kehittämässä ja arvioinnissa
 - You name it!

Monimuotoisuuden säilyttäminen on tärkeää..

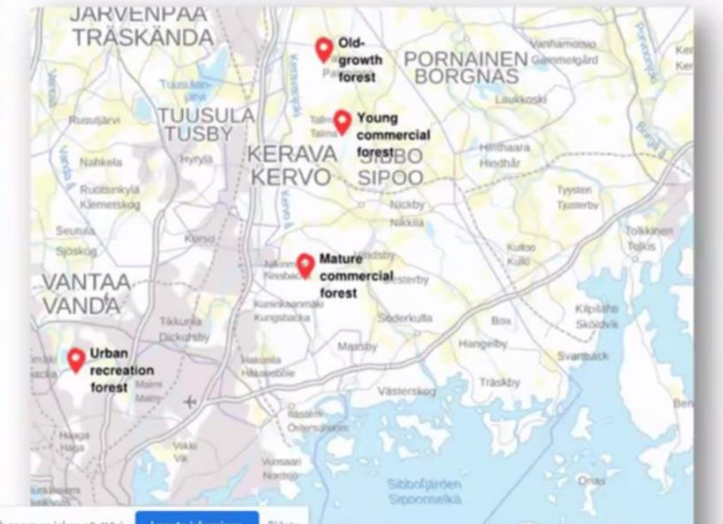
Research Paper

Species richness is positively related to mental health – A study for Germany

Species diversity could be a salutogenic (health promoting) nature characteristic.



What kind of forests are restorative?



Mutta myös elinehto?

BIO- JA YMPÄRISTÖTIEEELLINEN TIEDEKUNTA / UUTISIA JA TIEDOTTEITA /

Metsäpohjainen piha paransi päiväkotilasten immuunijärjestelmää jo kuukaudessa

14.10.2020 | ELÄMÄNTIETEET | TERVEYS | KESTÄVÄ KEHITYS

UUTINEN

TEKSTI: LUKE



Uutiskirje

Tilaa uutiskirje



Luonnonvarakeskuksen tutkijan johtamassa kokeellisessa tutkimuksessa osoitettiin ensimmäistä kertaa maailmassa, että 3–5-vuotiaiden päiväkotilasten immuunijärjestelmän säätely parani, kun päiväkotien pihalle lisättiin metsäpohjaista kasvustoa eli kuntaa, siirtonurmea ja istutuslaatikoita.

Korkea hygieniataso, urbaani elämäntyyli ja riittämätön luontokosketus yksipuolistavat elimistön mikrobistoa. Yksipuolinen mikrobisto lisää immuunijärjestelmän häiriöiden, kuten atopian, diabeteksen, keliakian ja allergioiden riskiä.

Luovat ja luontolähtöiset menetelmät vahvistavat osallisuutta

Ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia ja merkityksellisyyden kokemuksia.

Tavallisesta poikkeava toiminta, kuten luontolähtöiset tai luovat menetelmät, voivat innostaa ihmisen muutokseen. Tämä koskee sekä asiakasta että ammattilaista.



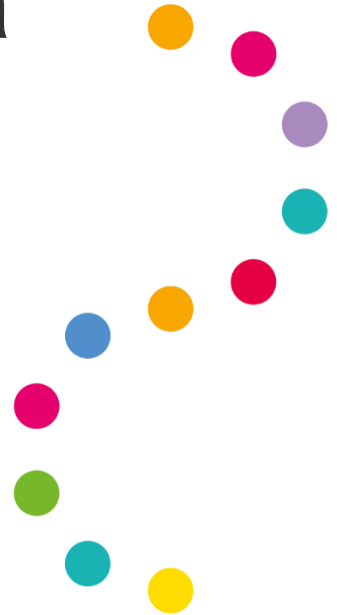
Luovien ja luontolähtöisten menetelmien avulla

- voidaan käsitellä vaikeitakin asioita mielekkäällä ja konkreettisella tavalla.
- houkutellaan asiakkaita ja osallistujia mukaan ja tuetaan sitoutumista palveluihin ja toimintaan.
- avulla voi rentoutua, luoda uusia ihmissuhteita, saada onnistumisen kokemuksia, eläytyä toisen kokemukseen ja oppia uusia taitoja.

Lue lisää [Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi](#)

Luontopohjaisten menetelmien hyödyt tutkimusten perusteella: osallisuus omassa elämässä

- Näyttäisi parantavan palautumista ja unen laatua.
- Auttaa kohtaamaan ja käsittelemään elämän ongelmia.
- Lieventää kivun tuntemuksia.
- Mikrobit suojaavat allergia- ja autoimmuunisairauksilta.
- Elvyttää tarkkaavaisuutta, laskee verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä sekä stressihormonien määrää ja lihasjännitystä.
- Lisää myönteisiä tunteita, rauhoittaa mieltä ja vähentää ahdistusta.





Luontopohjaisten menetelmien hyödyt tutkimusten perusteella: osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Viherympäristöllä tai luonnon lähellä liikkumisella näyttäisi olevan merkitystä siihen, että muut ihmiset ja suhde omaan itseen koetaan myönteisemmäksi. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen vaikuttaisi olevan luontoympäristössä helpompaa.

- Lähellä olevat viheralueet ja luontoympäristöt aktivoivat liikkumaan.
- On todennäköisesti positiivista vaikutusta ihmisten luottavaisuuteen ja sosiaaliseen osallistumiseen.
- Viheralueet mahdollistavat asuinalueen naapurustoon tutustumista ja siten kokemusta yhteisöllisyydestä.

Luontopohjaisten menetelmien hyödyt tutkimusten perusteella: osallisuus yhteisestä hyvästä

Tutkimusten mukaan eri sosioekonomisten väestöryhmien kuolleisuuserot ovat pienempiä alueilla, joissa sijaitsee luontoa. Kuolleisuus on selkeästi matalampaa siellä, missä luonnon saavutettavuus on suurinta.

- Viheralueiden läheisyys näyttää hyödyttävän heikoimmassa asemassa olevia enemmän.
- Mitä vihreämpi ympäristö on, sitä vähemmän näyttää esiintyvän omaisuus- ja väkivaltarikoksia.
- Lähiympäristön kävelyyn soveltuvat alueet ja puistot näyttävät vaikuttavan politiikkaan osallistumiseen suotuisasti.



A vibrant blue sky filled with fluffy white cumulus clouds. A bright sunburst is visible in the upper center, casting rays across the scene. The overall atmosphere is bright and clear.

Tutustuttavaksi

Aschan, T., & Juhola, J. (2021). *Ihmisen huoltokirja – Hyvinvointia taiteesta, kulttuurista ja luonnosta*. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-320-4>

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass, San Francisco 1987.

Gianfredi, V., Buffoli, M., ym.. (2021) Association between Urban Greenspace and Health: A Systematic Review of Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(10), 5137; <https://doi.org/10.3390/ijerph18105137>

Jäppinen J-P & Tyrväinen L & Reinikainen M & Ojala A. Luonto lähelle ja terveydeksi. [Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys](#). Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Suomen ympäristökeskus.

Koskinen P. [Vauvan iholle sivellään metsäpulveria - "hyvä lika" voi suojata allergialta ja sitä tutkitaan nyt ensimmäistä kertaa ihmisellä](#). Yle Luonto 5.12.2019.

Kotilainen, H. (2020). *Luontoseteli -toimintamalli nuoren kasvun mukana. Kasvatusalojen työntekijöiden kokemuksia*. YAMK-opinnäytetyö. Savonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020103021847>

Laatikainen T. Luontokosketuksen merkitys terveydelle. Esitys [Kansanterveyttä metsästä – seminaarissa 4.2.2020](#). (Duodecim, Luonnonvarakeskus, Tapio Oy)

Laulainen, S., Zitting, J., & Niiranen, V. (2020). Henkilöstön ja johtajien osaamisvaatimukset integroituvissa palveluissa. Teoksessa A. Hujala & H. Taskinen (toim.) *Uudistuva sosiaali- ja terveysala* (s.151–177). Tampere University Press. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202011308326>

Leppänen M & Pajunen A: Terveysmetsä – tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus 2017.

Lipponen, M. (2019). Luonto- tai eläinavusteisen palvelun asema julkisen sektorin palvelutarjonnassa. <https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/maaseudun-hyvinvointiyrityksien-koordinointihanke/hyvinvointi-blogit/maija-lipponen--luonto-tai-elainavusteisen-palvelun-asema-julkisen-sektorin-palvelutarjonnassa/>

Loponen, J., Pakanen, A., & Vadi, K. (2020). Metsässä liikkessa on kuin olisi tullut kotiin: Luonnon vaikutus mielen hyvinvointiin TOLPPA-hankkeessa. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002112310>

[Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi](#). Duodecim 2017.

Minkkinen, T. (Toim.) (2021). Vihreä hoiva – vihreä voima. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2021. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-608-8>

Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York, NY, US: Times Books/Henry Holt and Co.

Mäki, E., & Väänänen, T. (2021). Hyvinvointia ja terveyttä Green Care -toiminnasta –asiakasnäkökulmaa palvelupolkumallien luomiseen Etelä-Pohjanmaalla. Opinnäytetyö. SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö. Kehittäminen ja johtaminen. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202105036712>

Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tampereen yliopisto. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>

Savolainen, A. & Spännäri, J. (2021). *Luonto kuntouttavana ympäristönä: integroiva kirjallisuuskatsaus*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202105067465>

Tykkyläinen, S., Vehmasto, E., Lipponen, M. & Lilja, T. (2020). *Hyvinvointipalveluiden vaikuttavuusvalmennus: sähköinen työkirja*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-900-2>

Wiens, V., Huhtala, S., Manninen, M., & Pölkki, T. (2021). Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä. *Dialogi*. <https://dialogi.diak.fi/kirjoittaja/minnamanninen/>

Kurkkaa tulevaisuuteen – Miltä näyttäisi luontoviisas Suomi 2035?

Kysely: Lähes 90 prosenttia suomalaisista pitää luontoa itselleen tärkeänä – erilaisia luontosuhteita on laaja kirjo, ei yhtä ainoaa oikeaa

Suomalaisten luontosuhteet – kysely

ÄÄNI21-foorumi antaa uusia näkökulmia päättäjille ja lasten kanssa työtä tekeville siitä, miten luontosuhde välittyy aikuisilta ja vanhemmilta lapsille ja millainen vaikutus hyvällä luontosuhteella on lapsiin ja nuoriin.

Luontoa tarvitaan sosiaali- ja terveystaloudessa
<https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547789>

Suomalainen Green Care: Green Care -
toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja
LuontoHoivan laatutyökirja
<https://jukuri.luke.fi/handle/10024/547708>

Luonto ja terveys <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>

Luontoreseptivihko liikkumiseen
<https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoreseptivihko20.05>

Lääkärin määräämiä terveystaloudsretkiä ko-
keiltiin Sipoossa
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasi-metsaterapiaa-sipoossa/?public=2c99fa0838809c41ff0fdfff09d2a66d>



thl.fi/sokra



Varpu Wiens
Asiantuntija
varpu.wiens@diak.fi
050 5053 622

SOSIAALISEN OSALLISUUDEN EDISTÄMISEN KOORDINAATIOHANKE – SOKRA



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos



DIAKONIA-
AMMATTIKORKEAKOULU
DIACONIA
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto