

Mental hälsa och välbefinnande från naturen

Erfarenheter och resultat från
projektet NaturSinne





Bild: Maritta Yliäuri

Nyckelord: Green Care, mentalvård, förebyggande mentalvård, hälsofrämjande, psykiskt välbefinnande

Omslagsbild: Anna-Lena Starck

Layout: Studio Andrei

Finansiärer: Aktion Österbotten (EU 105 000 euro), Mielle rf samt Keskitien säätiö

ISBN: 978-952-395-181-5 (onlineresurs)

Förord

Behovet av att utvidga och etablera Green Care-verksamheten som en del av olika tjänster inom social- och hälsovård, främjande av hälsa och välfärd samt den pedagogiska sektorn har kommit starkt fram i flera utredningar och pilotprojekt. I Österbotten har särskilt de växande utmaningarna inom den psykiska hälsan ökat behovet av nya effektiva förebyggande tjänster och tjänster som främjar den psykiska hälsan samt stödformer inom psykisk rehabilitering. Den gemensamma viljan att svara mot dessa behov samlade aktörer vid Vasa universitet, Vasa yrkeshögskola och Mielle rf för att bredda och fördjupa det utvecklingsarbete av lokala Green Care-service-modeller som inletts i tidigare projekt och för att stärka kompetensen och samarbetsnätverken i regionen.

Denna projektrapport presenterar de centrala resultaten av projektet NaturSinne – *Mental hälsa och välbefinnande från naturen* som genomfördes i Österbotten mellan 12/2022 och 12/2024. Jag vill framföra ett varmt tack till mina projektkollegor Anne Ellilä, Anna-Lena Starck och Karina Björninen samt Johanna Yliviitala, Camilla Kunnari, Mari Rantamäki, Ahti Nyman och Riku Niemistö för ett verkligt inspirerande projektsamarbete. Tack också till Anja Yli-Viikari och Marja Uusitalo, som med sin artikel om naturens hälsoeffekter ur det autonoma nervsystemets synvinkel deltog i genomförandet av denna projektpublikation samt till Annika Ahola, studerande inom det sociala området vid Vasa yrkeshögskola, för hennes deltagande i genomförandet av projektet Green Care och insamlingen av klientrespons. Jag vill också tacka min kollega Heli Siirilä för att hon sammanställtt sammanfattningar av enkätsvaren och assisterat i redaktionsarbetet samt Studio Andrei för publikationens layout och visuella design.

Slutligen ett särskilt tack till alla Mielle rf:s klienter som aktivt deltog i projektets Green Care-verksamhet och gav värdefull respons på upplevda effekter av verksamheten och kom med idéer till hur verksamheten kan utvecklas. Jag hoppas varmt att NaturSinne-projektets exempel och positiva erfarenheter i fortsättningen ska inspirera många andra att inhämta mental hälsa och välbefinnande från naturen.

Innehåll

Förord	3
Innehåll	4
1. Inledning	5
2. Naturens betydelse för välbefinnandet	9
2.1 Tre punkter för stadsnaturen: 3-30-300-regeln	10
2.2 Närnaturen som resurs för vasaborna	11
2.3 Stöd för utnyttjande av närnaturen	13
2.4 Sinnesstämningsenkät som verktyg för bedömning av naturens inverkan på välbefinnandet	15
3. Naturens hälsoeffekter ur autonoma nervsystemets perspektiv	19
3.1 Teorin om naturens hälsoeffekter	19
3.2 Hur uppstår de lugnande effekterna av miljön?	21
3.3 Aktivitetens och delaktighetens betydelse för hälsan	25
3.4 Slutsatser	26
4. Beskrivningen av green care-verksamheten	27
4.1 Beskrivning av klientgruppen och målen för Green Care-verksamheten i Mielle rf	27
4.2 Beskrivning av verksamheten som bedrivits under projektet	28
4.2.1 Naturutflykter	30
4.2.2 Vinterbad som stöd för psykiskt välbefinnande	35
4.2.3 Djurassisterad verksamhet	36
4.2.4 Trädgårdsverksamhet	37
4.2.5 Mielle rf:s handledares bedömningar av projektets verksamhet	40
4.3 Green Care-tjänstproducenter inom projektet NaturSinne	41
5. Kompetensutveckling inom green care	46
5.1 Introduktion i Green Care som en onlinekurs	47
5.2 NaturSinne-projektets kommunikation	53
6. Sammanfattning av projektets resultat	56
Författarna	59
Källor och litteratur	60
Bilagor	64



Bild: Martta Ylilauri

1. Inledning

MARTTA YLILAURI
JOHANNA YLIVIITALA
KARINA BJÖRNINEN

Utmaningarna för den psykiska hälsan ökar i oroväckande takt. Under de senaste åren har coronapandemin, miljökriserna, kriget, energikrisen samt den ekonomiska recessionen på många sätt satt människors kristålkighet på prov. Parallellt med de globala kriserna har det uppstått en mentalvårdskris som kostar enbart det finländska samhället miljarder euro årligen samtidigt som den orsakar enskilda människor och familjer mycket mänskligt lidande, osäkerhet och ekonomiska utmaningar. Exempelvis i Österbotten har 31,6 procent av befolkningen i åldern 25–64 år per tusen i motsvarande ålder fått sjukdagpenning på grund av psykisk störning, vilket är den näst största andelen i hela landet (Penttinen m.fl. 2022). Utmaningarna för den psykiska hälsan syns också i den nationella statistiken: år 2021 var andelen sjukdagpenning på grund av den psykiska hälsan störst både vad gäller full sjukdagpenning (32,2 %) och partiell sjukdagpenning (51,1 %). På samma sätt har psykisk ohälsa varit den överlägset mest betydande orsaken till sjukpension (54 %). (Kela 2021.) Mentalhälsobaserad sjukfrånvaro har blivit vanligare, vilket syns i

alla åldersgrupper, men särskilt hos unga och kvinnor i tidig medelålder (Blomgren & Perhoniemi 2022).

Det finns ett stort behov av förebyggande tjänster. Enligt den regionala utvärderingsrapporten för Österbotten var tillgången till tidigt stöd för mentalvårdstjänster och förebyggande tjänster svag för alla ålderssegment, med tyngdpunkten på korrigerande tjänster. När det gäller barn och unga såg man som orsak till den ökade specialsjukvården en svaghet i basservicen att svara på servicebehoven i ett tidigt skede. Det fanns inte heller metoder för att främja psykisk hälsa enligt regionutredningen för främjande av välfärd och hälsa. (THL 2021.)

I Österbotten har särskilt de växande utmaningarna inom psykisk hälsa ökat behovet av nya slagkraftiga stödformer inom mentalvårdsrehabiliteringen. Tyngdpunkten i de åtgärder som stöder den psykiska hälsan skulle vara att få en starkare överföring från den specialiserade sjukvården till primärvården samt i stor utsträckning även till andra tjänster för främjande av hälsa och välfärd (Suomen Psykologiitto 2023). På detta sätt skulle man avsevärt öka människornas och familjernas välfärd. Att flytta tyngdpunkten skulle också avsevärt öka de samhällsliga fördelarna i förhållande till kostnaderna för att hantera mentalvårdskrisen.

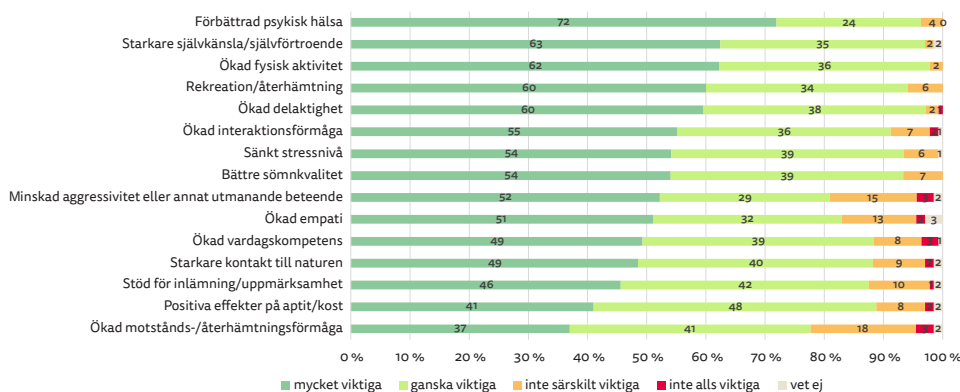
I takt med att livsmiljöerna urbaniserats har man på senare tid börjat förstå naturens betydelse för människans välbefinnande i allt större utsträckning. Flera studier har visat att promenader i naturen sänker pulsen och blodtrycket. Att vistas i naturen eller med djur minskar stress, ökar produktionen av njutningshormoner och stärker kroppens motståndsförmåga. Dessutom har man observerat gynnsamma effekter på hjärnans elektriska kurvor och blodkärlens funktion. Naturen, trädgården eller till exempel stallmiljön får människor att röra på sig och erbjuder även möjligheter till socialt umgänge och upplevelser av delaktighet.

Professionellt producerade naturbaserade välfärdstjänster (Green Care) erbjuder fungerande lösningar vid sidan av de nuvarande mentalvårdstjänsterna. Till exempel i Sverige har naturverksamhet utnyttjats framgångsrikt som stöd för mentalvårdsrehabiliteringen, varvid rehabiliteringen har varit snabbare och effekterna har varit mer långvariga (se Sahlin et al. 2015; Grahn et al. 2017). Genom gruppverksamhet får man också en större grupp på samma gång till tjänsterna och kan då stärka de sociala mekanismerna, till exempel känslan av att tillhöra en gemenskap, vara delaktig och bli accepterad. Delaktighetsupplevelser uppstår också genom att naturkontakten stärks och genom samspel med djuren. (se t.ex. Salonen 2020.) I figuren nedan presenteras en sammanfattning av de centrala målen för Green Care-verksamheten och deras betydelse för finländska yrkespersoner inom social- och hälsovården och den pedagogiska sektorn.

Utifrån det omfattande enkätsvarsmaterialet ansågs förbättringen av det psykiska hälsotillståndet vara det mest betydande av målen för naturverksamheten. (Ylilauri & Voutilainen 2021.)

Mål och betydelse av naturbaserade tjänster enligt experter inom social- och hälsovårdssektorn och den pedagogiska sektorn

Hur viktiga bedömer du följande naturbaserade välfärdstjänster vara för dina egna klientgrupper? (n=133)



Figur 1.

Mål och betydelse av naturbaserade tjänster enligt experter inom social- och hälsovårdssektorn och den pedagogiska sektorn (Ylilauri & Voutilainen 2021).

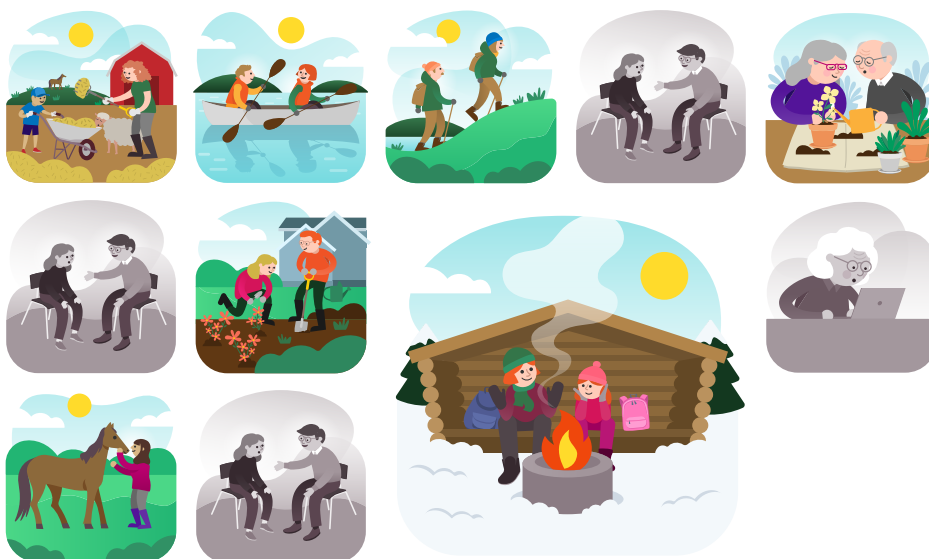
Vid sidan av välfärdsområdenas och kommunernas mentalvårdstjänster har aktörer inom tredje sektorn en betydande roll i det förebyggande mentalvårdsarbetet samt i utvecklingen av tillgången till och kvaliteten på mentalvårdstjänster. Mielle ry:s klienter i Österbotten är vuxna personer med olika mentala utmaningar. Årligen deltar cirka 500 olika personer i föreningens verksamhet och tjänster. En del av klienterna har redan tidigare deltagit i försök med Green Care-verksamhet, där responsen i synnerhet lyfte fram hälsoeffekterna av naturverksamheten, såsom att deltagarna mår bättre fysiskt och psykiskt, förbättrar sin fysiska kondition samt att får en starkare känsla av delaktighet och inre styrka. Utifrån de goda erfarenheterna från tidigare försök vill man nu utvidga Green Care-verksamheten och etablera den som en naturlig del av Mielle rf:s ordinarie serviceverksamhet för flera olika grupper.

Mielle rf har tillsammans med läroanstalter, företagare och aktörer inom den offentliga sektorn i regionen aktivt börjat utveckla nya verksamhetsmodeller för främjande av psykisk hälsa som baserar sig på naturens positiva effekter på välbefinnandet. Syftet med projektet NaturSinne som startade i december 2022 har varit att öka klienternas funktionalitet, sociala färdigheter och växelverkan samt allmänna välbefinnande och motivation för rehabilitering. Inom projektet har man breddat och etablerat användningen av Green Care-servicemodeller som baserar sig på naturens positiva effekter på välbefinnandet som stöd för mentalvårdsrehabiliteringen, som en del av den sociala rehabiliteringen. Man har stärkt Green Care-kompetensen bland aktörer inom olika sektorer, bland annat genom

fortbildning, samt utvärderat naturverksamhetens effekter på individ- och gruppnivå. Projektets ambitiösa vision är att utveckla Österbotten till en nationell föregångare inom det naturbaserade tväradministrativa främjandet av psykisk hälsa.

VISION: Att utveckla Österbotten till en nationell föregångare inom det naturbaserade tväradministrativa främjandet av psykisk hälsa.

Figur 2.
Projektets vision.



Det finns redan gott om utmärkta erfarenhetsbaserade exempel på hälsofrämjande och rehabiliterande effekter av naturverksamheten både nationellt och internationellt. Även forskningsdata om naturens mångsidiga effekter på välbefinnandet finns redan att tillgå och nya undersökningar publiceras kontinuerligt. Trots detta låter många aktörer inom social- och hälsovårdsbranschen fortfarande bli att utnyttja naturverksamhetens mångsidiga fördelar med hänvisning till exempelvis brist på resurser och kunskap. Vi aktörer inom projektet NaturSinne vill utmana oss själva och alla som arbetar med psykisk hälsa att gå nya vägar och vända även tunga stenar, så att naturens effekter på välbefinnandet kan göras tillgängliga för så många människor och familjer som möjligt som lider av psykisk ohälsa. Det är bråttom att ta sig ur mentalhelsokrisen, så det lönar sig att ge sig ut i naturen redan idag!

Denna text har publicerats 1.6.2023 i samband med evenemanget SuomiAreena, som en del av en kommunikationskampanj för införande av naturbaserade metoder. För kampanjen ansvarade de landsbygdspolitiska nätverken TUUMA och HYMY samt Green Care Finland rf. <https://www.maaseutupolitiikka.fi/blog/luonto-lujittaa-henkista-kriisinkestavyyttamme>



Bild: Shutterstock

2. Naturens betydelse för välbefinnandet

MARTTA YLILAURI

Människan är en del av naturen och att vara i naturen står i samklang med våra naturliga behov och instinkter. Det fysiska välbefinnandet och den psykiska hälsan gynnas särskilt av regelbunden tid i naturen som är anpassad till den egna vardagen, vare sig det är fråga om en kort promenad i närskogen eller till exempel en längre utflykt i skärgården eller i ett naturreservat.

Finländarnas förhållande till naturen har trots urbaniseringsutvecklingen förblivit starkt och upp till 87 % anser att naturen i det egna livet och vardagen är mycket viktig eller ganska viktig (Kantar TNS 2021). Enligt Eurobarometern (2022) är finländarna Europas mest friluftsjaktiva folk. Upp till 96 % av de vuxna finländarna utövar friluftsjaktigheter under året och 80 % idkar friluftsjaktigheter minst en gång i veckan, för många hör jogging i närnaturen eller att rasta sin hund till de dagliga rutinerna. De populäraste friluftsjaktigheterna bland finländare i åldern 15–80 år är



Upp till **96 %** av de vuxna finländarna utövar friluftsjaktigheter under året.

förutom stugliv även bärplockning (57 %), utflykter (37 %), simturer (67 %) och längdskidåkning (30 %) samt observation av naturen (48 %). (Neuvonen m.fl. 2022.)

I landsbygdsområden är naturen nära och oftast lättillgänglig. En allt större del av befolkningen bor dock i städer och i takt med att centrumen blir allt mer tätbebyggda har man börjat fundera på hur grönområdena i städerna kunde främjas och hur närnaturen kunde utnyttjas för att göra våra städer trivsammare, hälsosammare, svalare och livskraftigare för både människor och andra arter.

Den lokala naturen är en del av ett större nätverk av ekosystemtjänster som utöver föda, vatten och andra ämnen producerar syre och binder koldioxid, jämnar ut temperaturer, absorberar avrinningsvatten och minskar erosionen, renar vatten och luft samt återvinner näringsämnen och förbättrar marken. Den mångsidiga naturen producerar vid sidan av många livsviktiga ekosystemtjänster och hälsofördelar även estetiska tjänster och rekreationstjänster samt naturupplevelser och meningsfullhet. (Se Millennium Ecosystem Assessment MEA 2005.)

2.1 | Tre punkter för stadsnaturen: 3-30-300-regeln

I den internationella diskursen har under de senaste åren den så kallade 3-30-300-regeln blivit allt vanligare för stadsskogsbruket och städernas grönbyggande (se WHO 2016; Konijnendijk 2023). När regelns kriterier i tre punkter uppfylls kan stadsmiljön anses tillräcklig med tanke på bostadsområdets närnatur:

- Minst tre tillräckligt stora träd ska synas från hemmets fönster.
- Stadsområdets trädkronstäckning, det vill säga den andel av arealen som täcks av trädkronor, bör vara minst 30 %
- Avståndet från bostaden till närmaste grönområde som omfattar minst 0,5–1 ha bör vara högst 300 m.

I en internationell jämförelse är de finländska städernas centrum relativt små och glesat bebyggda och 3-30-300-regeln förverkligas oftast. Det kan dock finnas betydande skillnader i grönområdenas antal, kvalitet och tillgänglighet mellan olika städer och stadsdelar, men skillnader finns även mellan olika tätorter på landsbygden. Professionella inom planläggning och stadsplanering, landskapsarkitekter, yrkesmänniskor inom byggande och skötsel av grönområden har en betydande roll både

för trivseln och för att öka hälsofördelarna med närnaturen samt för att motverka förlusten av biologisk mångfald och bidra till anpassningen till klimatförändringen. Biologisk mångfald, tillräcklig grönmassa och fungerande mikrobiologi i marken stärker resiliensen i stadsområden och underlättar anpassningen till ett förändrat klimat (Enholm 2024). Antalet grönområden i stadsmiljöerna, tillgängligheten och stadsnaturens mångfald är också direkt kopplade till stadsbornas individuella välbefinnande och resiliens genom att de främjar motionsaktiviteter, stöder återhämtning, stresshantering och immunförsvar samt erbjuder olika möjligheter till rekreation och gemensamma aktiviteter (Van den Bosch 2024). Utsikten från fönster har också stor betydelse, vilket särskilt accentueras då det är besvärligt eller omöjligt att vistas utomhus, som till exempel vid anstaltsvård eller nedstängningar under pandemier. En studie som genomfördes under coronapandemin visade att avsaknaden av naturvyer ledde till en signifikant ökad risk att drabbas av allvarlig depression. (Van den Bosch m.fl. 2022.)

Ett bra exempel på en målinriktad förgröning av städer är Tammerfors stads generalplanebestämmelse om ökad grönska längs gator samt de riktlinjer för stadsträd som stöder den, med vilken man strävar efter att öka trädkronstäckningen för att förebygga och minska värmeöar. Genom riktlinjerna eftersträvas också ett flerartigt, mer klimattåligt trädbestånd som bättre tål olika väderfenomen, nya växtsjukdomar och skadedjur, och dessutom betonar trädbeståndets och murkna träds betydelse för stadsområdets organismer. (Tammerfors stad 2023.)

Det är också viktigt att engagera invånarna och andra intressenter i planeringen och skötseln av de egna närområdena. I Finland finns goda exempel på rensningstälkor som städerna ordnat samt på anläggande och skötsel av ängar och insamling av ängsfrön med talkokrafter (Enholm 2024). Deltagande i praktisk verksamhet ger invånarna meningsfullhet och ökar medvetenheten om naturens mångfald samt stärker engagemanget för vård och hållbar användning av gemensam närnatur.

2.2 | Närnaturen som resurs för vasaborna

I Vasa finns rikligt med grönområden i förhållande till stadens storlek och de för Vasa stadsområde karakteristiska esplanaderna, stadsparkerna, tätortsskogarna samt övriga grönområden och närheten till havet erbjuder utmärkta möjligheter att utnyttja den närbelägna naturen. I Vasa har man redan i flera år satsat på utveckling och underhåll av grönområden, lek-områden, hundparker, småbåtshamnar och idrottsområden på ett idérikt



I Vasa finns rikligt med grönområden i förhållande till stadens storlek.

och kostnadseffektivt sätt. I den nationella invånarnöjdhetssenkäten som genomfördes 2023 fick Vasa stad de bästa omdömena i Finland gällande skötsel av grönområden, samtidigt som kostnaderna i förhållande till arealen var de lägsta i Finland. I skötseln av grönområdena har tillsammans med stadens yrkesmänniskor deltagit stadens sysselsättningstjänsters klienter, sommararbetare och praktikanter samt många specialgrupper som dragit nytta av trädgårdsverksamheten. Gemenskapen har en viktig roll i skötseln av den egna närnaturen, och invånarna har deltagit i skötseln av gemensamma grönområden bland annat genom talkoarbete och olika evenemang. (Vasa stad 2023.)

I planeringskedet av projektet NaturSinne fördes en livlig diskussion om strand- och grönområdena i Vasa som skolor, daghem, centralsjukhuset och andra aktörer i området kunde utnyttja i större utsträckning i sin verksamhet (t.ex. Molnträsket, Långskogens vindskydd, Alkula gård, Hemstrands odlingslotter, Skräddargrund, Brage friluftsmuseum och Sandvikens strandområde). Ett hinder för att utnyttja naturområden kan vara tillgänglighet om man inte har tillgång till egen bil eller båt. Som en del av projektet utarbetades en karta över sådana utflyktsmål och eldplatser i Vasas närnatur dit man lätt kan ta sig till fots eller med cykel och till vilka det finns goda kollektivtrafikförbindelser i centrumområdet. Kartan med förklaringar finns på sidorna 33–34 och i bilaga 2.

På olika håll i Vasa har även olika sinnesträdgårdar planerats och byggts. Terapiparken på Sunnanviks bostadsmässområde har planerats som en mångsidig sinnesträdgård som i enlighet med den ursprungliga planen beaktar ljudlandskapet (bl.a. asp), dofter (bl.a. örter), känselupplevelser (bl.a. ullvide) samt annan trivsel med hjälp av bänkar och belysning. Läget vid havet erbjuder utöver landskapet en möjlighet att uppleva havsvattnets dofter och ljud. I terapiträdgården har även en undersökning av

Bild: Martta Ylilauri



Planering av en sinnesträdgård på Vasa Kasernområde i augusti 2023. På bilden från vänster till höger: Anna-Lena Starck och Anne Ellilä från Mielle rf, Leila Roininen och Åsa Enholm från Vasas stads grönområdesenhet, Riku Niemistö från VAMK samt socionomstudenten Lotta Koski från SeAMK. Bild: Martta Ylilauri.

sinnesupplevelser genomförts 2008. (Roininen 2023.) Terapiparkens trädgård har senare vid flera tillfällen utsatts för vandalism och fått förfalla, men området trädgårdsplan har utnyttjats till exempel som stöd för planeringen av en sinnenas trädgård i Kasernområdet. Även vid Alkula gård har planerats en sinnenas trädgård, och finansiering har sökts för förverkligandet (Paukkunen 2024).

Som en del av projektet NaturSinne genomfördes en planeringsprocess för en sinnenas trädgård i Kasernområdet i Vasa. Mielle rf:s klienter kom med idéer till olika aktiviteter och senneselement för att utveckla trädgården på Mahis innergård till en multisensorisk sinnenas trädgård. Den skulle också kunna modifieras för större evenemang och vid behov passa för djurassisterad verksamhet. En förutsättning för planeringen var att man skulle beakta den befintliga infrastrukturen, områdets gamla träd samt den ursprungliga trädgårdsplanen som erhöles via Museiverket. Vasa stad agerade som projektets samarbetspartner genom att experter från stadens



Bild: Anne Elllä

grönområdesenhet deltog i planeringsprocessen för sinnesträdgården med handledning i planering av grundarbeten, val av växtsorter samt budgetering av anskaffningar. Man ansöker om separat finansiering för den professionella planeringen och anskaffningarna för sinnesträdgården, och i dess olika genomförandeskedan kommer man att i så stor utsträckning som möjligt utnyttja metoderna för gemenskapsbaserad och kraftgivande trädgårdsverksamhet.

2.3 | Stöd för utnyttjande av närnaturen

Enligt en studie som publicerades av Naturresursinstitutet (Luke) och Institutet för hälsa och välfärd (THL) år 2024 har närnaturen stor betydelse både med tanke på främjandet av folkhälsan och besparingarna inom den offentliga ekonomin. I bedömningen har sparpotentialen granskats gällande vårdkostnader för våra tre viktigaste folksjukdomar, depression, typ 2-diabetes samt astma i en situation där närnaturen utnyttjas regelbundet och mångsidigt som en del av social- och hälsovårdstjänsterna samt tjänsterna för främjande av hälsa och välfärd. Fördelarna med naturmiljöer, särskilt när det gäller att minska stress, förbättra humöret och stödja psykisk hälsa i allmänhet, har framkommit tydligt i nordiska studier och i bedömningar av kostnadsbesparingar. (Tyrväinen m.fl. 2024.) I undersökningar av hälso nytta anknuten till städernas grönområden har man funnit tydliga kopplingar särskilt till den psykiska hälsan (se t.ex. Nieuwenhuijsen 2022).

För många är utnyttjandet av närnaturen enkelt och en naturlig del av vardagen. Vistelsen i närnaturen uppgår lätt till flera timmar i veckan genom friluftaktiviteter på skogens motionslingor, cykelleder och i parker eller till exempel i samband med stugliv och utfärder till vattenområden. Även längs arbets- eller skolvägen kan det finnas stimulerande natur- och grönområden, som påverkar välbefinnandet när man går eller cyklar genom områdena. Det finns dock ett stort antal människor i olika åldrar som behöver någon form av stöd för att komma ut till närnaturen, antingen självständigt eller assisterat.

Till städerna flyttar hela tiden människor från andra delar av Finland och från utlandet för studier, arbete eller på grund av andra förändringar i omständigheterna. Det finns inte nödvändigtvis tillräckligt med information om den nya hemortens närnatur, och naturen kan kännas främmande och även skrämmande. I städer och på landsbygden kan det också finnas människor och familjer som bott länge på samma ort och i vilkas vardag av en eller annan orsak inte ingår i vistelsen i närnaturen. I många städer och tätorter har skolornas och daghemmens gårdar under årens lopp blivit mindre och växtligheten där har reducerats för att ge plats åt andra konstruktioner, vilket leder till färre regelbundna naturkontakter. Även om naturen skulle vara lätt att nå förverkligas inte dess många hälsoeffekter utan fysisk vistelse i där.

För att sänka tröskeln att gå ut i naturen har man till exempel i Vandaforsen tagit i bruk en närnaturguideverksamhet med betoning på daghemmens och grundskolornas egna närmiljöer. Närnaturguidningar har också genomförts för grupper av äldre, personer med funktionsnedsättning och invandrare samt för besökare i öppna invånarrum. Närnaturguiderna har



För många är utnyttjandet av närnaturen enkelt och en naturlig del av vardagen.

dessutom ordnat talko för invasiva arter och fågelholkar. Det har publicerats en handbok om närnaturguideverksamheten i Vandaforsen, och den kan även utnyttjas för att starta upp närnaturguideverksamhet i andra områden¹. Närnaturguideverksamheten sänker tröskeln för människor i olika åldrar att utnyttja städernas grönområden samtidigt som den erbjuder både deltagare och frivilliga guider en givande verksamhet som ökar delaktigheten. Det skulle löna sig att utnyttja den konkreta och synliga guideverksamheten i större utsträckning för att stärka städernas dragningskraft och image. Under de senaste åren har det också publicerats flera guider till att utforska närnaturen på egen hand (se t.ex. Friman 2022; Jäppinen m.fl. 2024).

Även naturskolor, ungdomscenter och många organisationer, föreningar och församlingar, exempelvis 4H-klubbarna och scouterna, ordnar guidad naturverksamhet för människor i olika åldrar. Dessutom utnyttjar många kommuners ungdomstjänster naturmetoder och närnatur. Ett bra exempel på detta är den veckovisa gruppverksamhet som startades av Vasa stads uppsökande ungdomsarbete och Mielle rf hösten 2024, vars mål är att aktivera ungdomar inom det uppsökande ungdomsarbetet i deras egen vardag och erbjuda nya möjligheter till och insikter om en stimulerande vardag genom till exempel friluftsliv och utflykter i närnaturen. Syftet med gruppverksamheten är att inspirera unga att trivas, upptäcka och njuta av naturen i dess många olika former. (Sorila 2024.)

Många företagare och andra professionella Green Care-serviceproducenter erbjuder målinriktade naturbaserade välfärdstjänster för olika klientgrupper². I Green Care-verksamheten beaktas klienternas specialbehov och naturverksamheten kan ordnas tryggt och tillgängligt även för människor i som hör till sårbara grupper. I kapitel 4 beskrivs närmare olika former av guidad naturverksamhet som Mielle rf:s klienter deltog i under NaturSinne-projektet och där presenteras också företagare som har verksamhet i området och deltog i produktionen av Green Care-tjänster.

2.4 | Sinnesstämningsenkät som verktyg för bedömning av naturens inverkan på välbefinnandet

En av uppgifterna för projektet NaturSinne var att bedöma vilka effekter de naturbaserade metoder som utnyttjas i projektet har på Mielle rf:s klienters välmående och stärkande av naturrelationen. Målet var att för uppföljning



Syftet med gruppverksamheten är att inspirera unga att trivas, upptäcka och njuta av naturen i dess många olika former.

1 https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/L%C3%A4hluonto_opaston_k%C3%A4sikirja_o.pdf

2 <https://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/>

av effekterna på både individ- och gruppnivå skapa en lätt användbar metod som kunde utnyttjas för vidareutveckling av Green Care-verksamheten och fungera som stöd för beslutsfattandet även efter att projektet avslutats.

Utgångspunkten för valet av bedömningsmetod var att det är frivilligt och så enkelt som möjligt för klienterna att delta i bedömningen i samband med Green Care-verksamheten. Eftersom verksamheten och därmed också insamlingen av respons ofta sker utomhus, var det viktigt att det inte tar mycket tid att delta i bedömningen och man även kan göra det via mobiltelefon. Innan metoden valdes kartlades olika enkätundersökningar som genomförts i Finland och de övriga nordiska länderna vid bedömningen av naturbaserad verksamhet. Som underlag för enkäten kom man fram till att utnyttja en sinnesstämningsenkät (Mood survey) som har utvecklats av svenska forskare för bedömning av effekterna av skogsbadsliknande naturinterventioner och som genomförs som självbedömning före och efter vistelsen i naturen (Sonntag-Öström m.fl. 2011). Sinnesstämningsenkäten ansågs vara lämplig i synnerhet för att den fokuserade på självvärdering av psykiskt välbefinnande samt att den genomfördes strax före och omedelbart efter aktiviteten, varvid det är möjligt att få jämförbar information om de omedelbara förändringar som verksamheten medfört för den upplevda sinnesstämningen. På längre sikt får man också information om hur effekterna av olika verksamhetsformer utvecklas på gruppnivå.

I det ursprungliga frågebatteriet med sex frågor lades två frågor till för att ta reda på vilka upplevelser av hoppfullhet och delaktighet som var kopplade till Mielles klienters mål. Dessutom reducerades den ursprungliga svarsskalan utifrån de första svarsresponserna från en 10-gradig skala till en 5-gradig skala (se de elektroniska frågeformulären i bilaga 1). Både personuppgifter och alla uppgifter om ålder och kön utelämnades, varvid man som bakgrundsinformation endast frågade vilken verksamhetsform klienten deltog i (naturen/djur, stall eller lantgård/trädgård).

Enkäterna genomfördes på två språk för att underlätta svarandet och analysen:

Miten kuvaisit mielialaasi ennen luontotoimintaa/luontotoiminnan jälkeen?

Hur skulle du beskriva ditt humör före/efter naturaktiviteten?

- *Jännittynyt/Spänd – Rentoutunut/Avspänd*
- *Väsynyt/Trött – Pirteä/Pigg*
- *Surullinen/Ledsen – Iloinen/Glad*
- *Ärtynyt/Irriterad – Tasapainoinen/Harmonisk*
- *Levoton/Rastlös – Rauhallinen/Lugn*

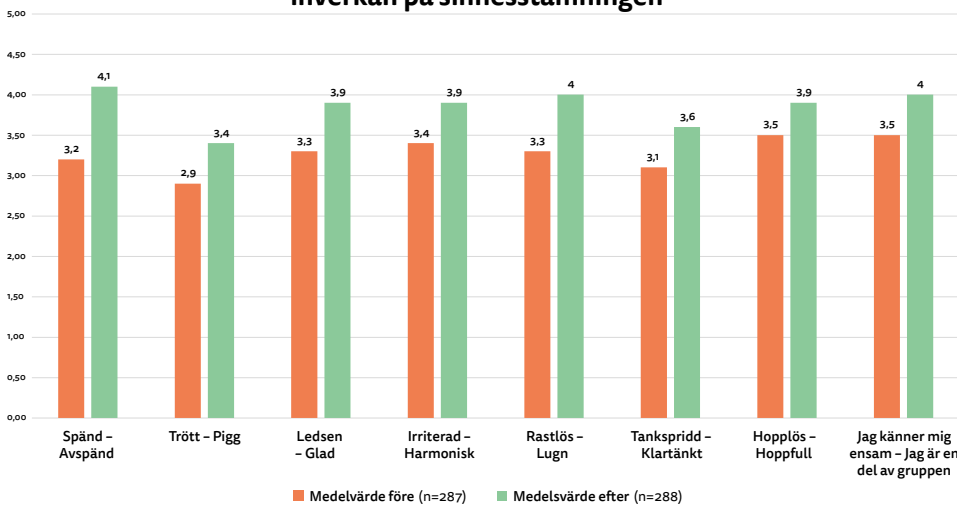
- Hajamielinen/Tankspridd – Tarkkaavainen/Klartänt
- Toivoton/Hopplös – Toiveikas/Hoppsfull
- Koen itseni yksinäiseksi/Jag känner mig ensam – Koen olevani osa ryhmää/Jag är en del av gruppen

I enkäten som fylldes i efter naturverksamheten var det möjligt att besvara en öppen fråga:

- Mitä muita ajatuksia luontotoiminta sinussa herätti?
Vilka andra tankar väckte naturaktiviteten hos dig?

Enkäterna började utnyttjas för Mielle rf:s klienters utvärdering av Green Care-verksamhet genast när frågeformulären var klara. Under projektet fick man sammanlagt från alla verksamhetsgångar och verksamhetsformer 287 förhandsbedömningar och 288 efterhandsbedömningar.

Klienternas bedömning av Green Care-verksamhetens inverkan på sinnesstämningen



Figur 3.

Klienternas bedömningar av Green Care-verksamhetens effekter på sinnesstämningen.

Utgående från de sinnesstämningenkäter som genomfördes i samband med Green Care-verksamheten hade verksamheten betydande positiva effekter på klienternas sinnesstämning för alla delområden i enkäten, med en förändring i deltagarnas medeltal på mellan +0,4 och +0,9 (skala 1–5). Green Care-verksamheten bedömdes ha speciellt positiva effekter på avspändhet (+0,9), lugn (+0,7) och upplevelse av glädje (+0,6). Under de tre verksamhetstillfällena ansvarade socionomstuderande Annika Ahola vid Vasa yrkeshögskola för planering, handledning och utvärdering av Green Care-verksamheten, och hon utnyttjade det material som samlats in genom



projektets enkäter i sitt slutarbete (Ahola 2024). Figur 4 sammanfattar på ett bra sätt de effekter på välbefinnandet som Mielle rf:s klienter upplevt att de fått av naturen.

Enkäterna kompletterade responsen som Mielle rf:s handledare fick vid reflektioner och andra gemensamma diskussioner inom Green Care-verksamheten under matpauserna eller hemresan. Handledarnas bedömningar av Green Care-verksamheten som genomförts under projektet beskrivs närmare i kapitel 4. alstrar

I nästa kapitel behandlas mera ingående teorin om naturens hälsoeffekter samt i de mekanismer i nervsystemet som är kopplade till att naturen skapar hälsoeffekter.

Figur 4.

Upplevelser av naturens effekter på välbefinnande (Ahola 2024): Ökad uppmärksamhet, avslappning, social aktivitet, delaktighet, medvetet fokus på andningen, rekreation, uppvaknande i naturen, glädje från djur, medveten närvaro.



Bild: Martta Ylälahti

3. Naturens hälsoeffekter ur autonoma nervsystemets perspektiv

ANJA YLI-VIIKARI
MARJA UUSITALO

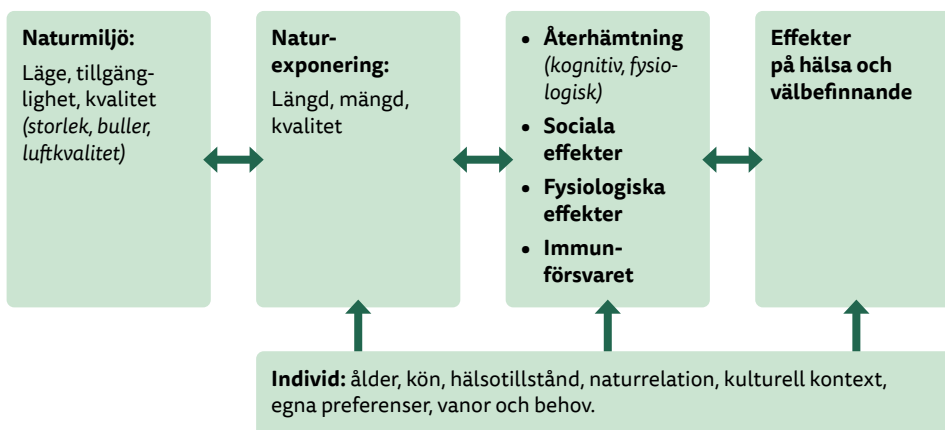
3.1 | Teorin om naturens hälsoeffekter

Människorna har en uråldrig erfarenhet och förmåga att söka sådana upplevelser i naturen som stöder välbefinnandet. I ljuset av nuvarande forskningsrön tror man att naturens hälsoeffekter förmedlas genom flera olika processer. Bäst av dessa känner man till naturens lugnande effekter.

I naturmiljöer sker en avslappning som kan mätas på bland annat puls, blodtryck, muskelspänning samt stresshormoner (Scott 2020; Tyrväinen 2023). Fördelarna syns också som en ökning av positiva känslor (Bratman m.fl. 2015) samt psykisk återhämtning och kontroll över depression (Ojala m.fl. 2018; Tyrväinen m.fl. 2024).

Delvis har naturverksamhetens effekter för välbefinnande att göra med social delaktighet och meningsfull verksamhet, med vars hjälp människan knyter an till sin egen närmiljö och sin gemenskap. Positiva erfarenheter återspeglas dessutom i en starkare självkänsla och aktörskap (Jokela m.fl. 2022; Johansson m.fl. 2023; Obeng m.fl. 2023).

Naturrelationen stöder också människans fysiska aktivitet och hälso-nyttan av motion (Pretty m.fl. 2005; Tyrväinen 2023). Naturen erbjuder kroppen en naturlig rörelse och träning som mångsidig upprätthåller balans, smidighet, uthållighet och muskelstyrka. I bästa fall får naturen människan att röra på sig året runt (Wood & Smith 2020). De system som upprätthåller kroppens motståndskraft drar också nytta av regelbunden naturexponering (Roslund m.fl. 2020).



Figur 5.

Teorin om naturens hälsoeffekter (Hartig 2014; Tyrväinen 2023).

För ibruktagande av den refererade forskningskunskapen inom social- och hälsovårdstjänster krävs ännu en bättre förståelse och beskrivning av växelverkan mellan människan och miljön. Denna helhet kan förklaras genom det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet fungerar som ett regleringssystem som tar emot sinnenas information om omgivningen, och genom tolkningen av dessa möjliggörs en anpassning av individens aktivitetstillstånd enligt de ständigt föränderliga förhållandena. Genom polyvagalteorin har man framför allt fördjupat förståelsen för det autonoma nervsystemets funktion i situationer med särskild stress och belastning (Dana 2018; Porges 2017).

**Figur 6.**

Naturens inverkan på välbefinnandet utgående från det autonoma nervsystemet (Yli-Viikari m.fl. 2024).

I de följande kapitlen behandlas närmare både de lugnande effekter naturen har under ledning av det parasympatiska nervsystemet och den fysiska aktivitet som sker genom det sympatiska nervsystemet. Den vidstående bilden sammanfattar helheten kring detta.

3.2 | Hur uppstår de lugnande effekterna av miljön?

Man vet alltså att naturen har lugnande effekter och minskar kroppens stressreaktioner. Det finns dock fortfarande mycket att lära om att medvetet ta i bruk och verifiera natureffekterna. I en undersökning vid Jyväskylä yrkes-högskola (Karvinen & Katainen, 2021) utreddes effekterna av en 10 dagar lång naturexponering. Enligt Firstbeat-mätaren gav exponering i naturen ingen positiv effekt på den fysiska återhämtningen. I verbal respons ansåg deltagarna att stunderna i naturen förde med sig en psykisk återhämtning i deras liv.

Den svaga återhämtningen kan ha påverkats av flera faktorer. Testperioden innehöll stress i arbetslivet och konsumtion av alkohol, vilket i princip höjer kroppens aktivitet. Naturvandringarna kunde vara för idrottsinriktade och ledde till att kroppens aktivitet och prestationsförmåga höjdes.

Naturstunder känns inte heller återhämtande om människan upplever det som en tidskrävande plikt.

Den stress som kroppen upplever och hur man återhämtar sig från den är ett ganska mångfacetterat ämnesområde, och det lönar sig att utgå från grundbegreppen. Vad är stress i sig, och vad är återhämtning?

Användningen av **begreppet stress** har delvis varit missvisande, eftersom vi under dagen ingår i och möter många situationer som tillfälligt höjer kroppens aktivitet, det vill säga sätter i gång fysiologiska stressreaktioner. Detta är dock inte skadligt, utan tar människans resurser i bruk och hör därmed till ett liv som upplevs som värdefullt, där människorna är handlingskraftiga, aktiva och initiativrika. Stressreaktionernas skadliga effekter kommer fram först genom långvarig stress eller situationer som överskrider människornas resurser.

Många anledningar till stress är omedvetna. De "påkopplare" som initierar stressreaktioner och höjer aktivitetsgraden kan vara till exempel arbetsstress, problem i relationer, osäkerhet i ekonomin eller oro för en närstående. Nervsystemet stimuleras också av fysiska saker, till exempel smärta eller för hård träning i förhållande till den egna konditionsnivån. Även de nutida livsmiljöerna är förknippade med en belastning av sinnen som höjer aktivitetstillståndet, vilket överstimulerar människans aktivitetstillstånd på lång sikt. Sinnena belastas av buller, avgaser, människomassor, reklamlyd och värmeöar och genom deras samverkan uppstår en kaotisk miljö för sinnen. Samtidigt som städernas bebyggda områden görs tätare för att uppnå ekoeffektiv markanvändning och begränsning av klimatförändringen, minskar de närliggande naturområdena som främjar återhämtningen och sinnenas överbelastning ökar.

Människan kan också ha utsatts för illabehandling som orsakat stress, vilket i värsta fall ger upphov till ett trauma. Dess allmänna symptom är att nervsystemet blir kvar i ett tillstånd av långvarig överaktivitet, där vi på sätt och vis ständigt förbereder oss på det värsta möjliga. Traumaeffekten kan också visa sig som understimulering, vilket gör att kropp och sinne reagerar på överväldigande utmaningar genom tillbakadragande och passivering för att individen ska klara sig. "Regleringsfönstret" i anslutning till nervsystemets funktion smalnar av och kroppen klarar inte längre av att reagera flexibelt och situationsanpassat (Leikola et al. 2016).

Regelbunden motion bidrar till att öka kontrollen över kroppens stresshormon, kortisol. Personer med god kondition och hormonbalans tål stress och fysisk ansträngning bättre än de som är mentalt utmattade. Motion lär på sätt och vis kroppen att inte överreagera på stress (Teisala et al. 2014). Kortisolproduktionsförmågan hos en utmattad person är nedsatt. Kroppen kan inte producera den snabba kortisolhöjning som



Stressreaktionernas skadliga effekter kommer fram först genom långvarig stress eller situationer som överskrider människornas resurser.

ansträngningen kräver. Då kan för mycket belastning försämra hjärthälsan samt störa ämnesomsättningen och endokrina funktioner för socker och fetter. Accelererad puls och hjärklappningar, liksom inre vibrationer i kroppen och skakningar i händerna, är vanliga stresssymptom. Den bästa motionen är då lugna promenader i naturen eller vardagliga aktiviteter i trädgården, såsom till exempel att kratta löv.

När motion används som stöd för en klient inom mentalvårdsrehabiliteringen sänker man tröskeln för att delta genom motion i en annan form (Mellersta & Järvelä 2023). Sjukhusförhållandena passiverar ofta människan och återhämtningen baserar sig i det första skedet på vila. Det lönar sig att utnyttja motion som en del av rehabiliteringen, men snarare som tidsfördriv och humörhöjare än för att förbättra den fysiska konditionen. Otålighet och för höga förväntningar på det egna tillståndet kan försämra motivationen. Motivationen stöds i sin tur av intressanta objekt i närmiljön. Till exempel i anslutning till centralsjukhusen i Lahtis, Kajana och Kouvola har det grundats hälsoskogar (Kolster m.fl. 2023).

Återhämtning är en process där det fysiska och psykiska tillståndet hos en individ som reagerar på ett sunt sätt efter prestationen snabbt återställs till den lugna sinnesstämning som föregick den (Suominen 2023). Balansen mellan vila och prestation är viktig för människan. Aktivitetsläget varierar under dagen och kan ibland bli både högt och lågt. Huvudsakligen bör läget vara mellan dessa ytterligheter. Den lugna sinnesstämningen är kopplad till en känsla av kontroll och trygghet och en bra stämning. Man känner sig energisk och även utmanande situationer kan hanteras. Människan mår bra och njuter av livet.

Genom lugnet återställs individens förmåga till närvaro och interaktion, då det inåtvända sinnet kan återknyta till de yttre kontakterna (Pálsdóttir m.fl. 2014). Sinnet som lugnat ner sig bearbetar inte längre känslotillstånden enbart genom impulsiv respons (sympatiska nervsystemet), utan genom att använda holistiskt överväganden, göra val och ta ansvar för sin egen verksamhet.

Mångsidiga nervförbindelser och inre säkerhet. Återhämtningen sker genom aktivering av den parasympatiska grenen. Sinnesförnimmelser av fysisk och psykisk trygghet kan människan få i ett lugnt sinnestillstånd. Det främjas av lugn andning och fysisk aktivitet som ökar närvaron samt meningsfulla uppgifter med inplacerade vilostunder. Under dagen bör det finnas gott om små vitaliserande och återställande mikropausar, varvid kroppen och sinnet i slutet av dagen även får en god sömn.

Delvis handlar lugnet om att få fram en inre känsla av trygghet. I Korpe-las (et al. 2008) undersökningar har man lagt märke till hur människan genom att söka sig till sina favoritställen, stödd av den bekanta omgivningen,

kan främja sin egen psykiska självreglering. I detta fall modifieras tänkandet, känslorna och beteendet för att bevara den inre balansen. På favoritstället behandlar sinnet belastande saker och utvecklar metoder för att klara sig, såsom "inre tal" för att hantera känslotillståndet. Med hjälp av detta stärks den positiva självbilden och man återhämtar sig från belastande händelser. När människan upplever det egna jaget som hotat, tar hen omedvetna och ofta redan i barndomen inlärd motståndsmetoder i sitt bruk, såsom förnekande av saker eller svartvitt tänkande (Vilkko-Riihelä & Laine, 2007).

Sarvela (2024) har beskrivit en försvagning av regleringssystemet i samband med ett trauma genom att använda en metafor för kroppssinnets funktion i form av "skogsstigar". Hos personer som upplevt psykiskt våld eller blivit utsatta för försummelse har nervförbindelserna inte byggts upp och bildat nätverk med varandra på ett tillräckligt mångsidigt sätt. Det har uppstått mindre nervförbindelser till hjärnan, vilket är ägnat att utsätta individen för upplevelser av överaktivitet och ångest och å andra sidan även underaktivitet, nedstämdhet, lamslagenhet och hjälplöshet. Människans förmåga till psykisk självreglering försämras.

Till människans sociala copingmetoder hör bland annat att "dela bördan" med någon annan. I emotionellt sunda gemenskaper finns anknytningsrelationer som i svåra situationer erbjuder upplevelser av en "medreglerande" känslomässig koppling. Detta är särskilt viktigt för barn som just håller på att bygga upp sina egna nervförbindelser (Panksepp & Biven, 2012, Biv 2022). Genom ett mångsidigt nervnätverk, ett s.k. "skogsstignätverk", kan människan nå sina mål och klara av utmanande situationer med hjälp av många olika vägar och möjligheter. Detta sker med stöd av den trygghetskänsla som individen har inom sig, vilket gör att människan kan agera utifrån den inre trygghetskänslan även i utmanande situationer.

Centralt för alla flockdjur, även människan, är de lugnande budskap som kommer via social interaktion och signaler från ett holistiskt kroppsspråk. Varm, närvarande kontakt med en annan människa aktiverar enligt polyvagalteorin den ventrala vagusnerven (Porges 2017). En liknande förstärkning av den psykiska tryggheten och närvaron kan också fås med hjälp av djur. Med djuren kan man tillägna sig flocklivets färdigheter samt förmågan att vara närvarande och återhämta sig.

En person som utsatts för påfrestning behöver alltså omkring sig uppskattande och kärleksfulla närstående, husdjur, handlingar av vänlighet mot sig själv samt rikligt med hopp och tålamod med hjälp av vilka hen behåller sitt aktörskap i sin utmanande livssituation. I sin helhet verkar alltså lugnet och upplevelsen av psykisk trygghet vara ett av de centrala grundbehoven i människans artspecifika liv i när det gäller i vilken mån människan kan få sin egen potential till användning och växa till fullt aktörskap (Karimo, 2016; van der Kolk, 2022).



Centralt för alla flockdjur, även människan, är de lugnande budskap som kommer via social interaktion och signaler från ett holistiskt kroppsspråk.

3.3 | Aktivitetens och delaktighetens betydelse för hälsan

En utmaning för välbefinnandet kan också vara passivitet och icke-delaktighet, vilket leder till att personen blir modfälld och lamslagen. Till exempel barn i neurospektrumet belastas av de stora klasserna, de bullriga inlärningslokalerna och de tekniska läromedlen i dagens skolor, och deras möjligheter till positiva inlärningsupplevelser minskar (Inlärnings- och handledningscentralen Valteri, 2024). Människor lever allt mer inomhus och vid datorskärmar. Inomhuslivet utsätter människan för dålig luftkvalitet och med artificiellt ljus försvagas dagsrytmen (Downs 2022, Haapakangas med flera 2023). Överdriven vistelse vid datorskärmar leder till en ensidig belastning på hjärnan och överlag ett mer minskat aktörskap.

De positiva effekterna av regelbunden motion togs redan upp ovan. Utöver dessa bygger människan även upp sin egen självbild med hjälp av fysisk aktivitet och de erfarenheter den ger. Erfarenheterna av att lyckas är stärker individens tro på sina egna förmågor och stöder det egna aktörskapet. Tröskeln för att göra saker i naturmiljöer är ofta låg och det är lätt för människan att hitta inspirerande sätt till aktiviteter. Att göra något i närnaturen är en bra motvikt till det inre livet och erbjuder flexibelt olika former av stimulans för sinnets och kroppens välmående baserat på individernas egna utgångspunkter och behov. I bästa fall tillägnar sig människan en naturnära och aktiv livsstil som får hen att röra på sig oberoende av årstid och väderlek.

Genom att hitta kopplingar till den egna närmiljön stärker människan sitt förhållande till naturen och bygger upp ett meningsfullt och gott liv för sig själv, där hen står i växelverkan med andra organismer och livsmiljöer. En starkare relation till naturen hjälper oss att åter bli en del av naturens aktiviteter och ekosystem.

Samtidigt skapar människan ett nätverk av sociala kontakter omkring sig, genom vilket hen kan komma fram med sina egna förmågor och hitta nya lösningar på utmanande situationer (Siegel, 2012; Hambidge, 2017). Upplevelsen av det egna livets meningsfullhet och värde förstärks.

Miljöerna för social delaktighet och aktörskap är speciellt viktiga då människan på ett eller annat sätt befinner sig i en särskilt sårbar livssituation. Social- och hälsovårdsbranschens nuvarande tjänster baserar sig till stor del på diskussioner som stärker det självcentrerade tänkandet, där tyngdpunkten ligger på klientens problem. Utöver diskussionerna kan det också ofta behövas aktiviteter som stärker människans aktörskap och människans yttre kontakter, varvid klienten kan hitta krafter och kontakter som upprätthåller livet på många sätt.



Överdriven vistelse vid datorskärmar leder till en ensidig belastning på hjärnan och överlag ett mer minskat aktörskap.

3.4 | Slutsatser

I denna artikel togs avstamp i den nuvarande forskningskunskapen, och genom att granska det autonoma nervsystemet försökte man gestalta en större helhet som anknuter till människans och miljöns verksamhet, där processerna för att lugna ner och aktivera sig är nära kopplade till varandra och fungerar på ett flexibelt sätt utgående från situationen.

Förändringen i perspektivet har också en väsentlig inverkan på genomförandet av naturassisterade metoder. Det är inte längre enbart fråga om en mekaniskt genomförd naturverksamhet som liknar läkemedelsbehandling och som baserar sig på en enhetlig "dosering", även om det i sig bakom nyttan finns grundläggande biologiska och psykiska mekanismer som är typiska för människoarten och genom vilka man får effekter för välbefinnandet. Snarare är det fråga om ett arbete som utgår från de resurser vilkas kärna är varje individs egna behov, intressen och erfarenheter. Människans eget tänkande är bäst på att bestämma om det just nu behövs en löprunda som höjer pulsen eller tid för att lugna ner sig och återhämta sig i en kär naturmiljö. Eller kanske en gemensam utfärd till ett vindskydd med en människo- eller djurvän? Det externa stöd som välmåendemätarna erbjuder kan bidra till att hitta rytmer och balans mellan de egna aktiviteterna och återhämtningen. Naturbaserad verksamhet främjar också aktörskapet, vilket behövs när vi tillsammans gör insatser för miljöns välmående. Ett hållbart och välmående samhälle kan inte byggas utan att man identifierar att växelverkan mellan människans hälsa och miljöns välbefinnande har ett samband.



Bild: Anne Ellilä

Artikeln är skriven inom ramen för projektet *Interactive Gardens* (<https://www.luke.fi/fi/projektit/interactive-gardens>) finansierat av EU:s Interregprogram. Forskaren Anja Yli-Viikari och specialforskaren Marja Uusitalo arbetar på Naturresursinstitutet. Anja Yli-Viikari har varit sakkunnig medlem i styrgruppen för NaturSinne-projektet.



Kuva: Ahti Nymän

4. Beskrivning av Green Care -verksamhet

ANNA-LENA STARCK
ANNE ELLILÄ

4.1 | Beskrivning av klientgruppen och målen för Green Care-verksamheten i Mielle rf

Mielle rf främjar psykisk hälsa, utvecklar tillgången till och kvaliteten på mentalvårdstjänster samt utför förebyggande mentalvårdsarbete. Föreningens klienter är vuxna personer med olika psykiska utmaningar. Föreningen erbjuder både boendetjänster och tjänster inom social rehabilitering som verkstads- och dagverksamhet. Årligen deltar cirka 400 olika personer i föreningens verksamhet och tjänster.

Syftet med projektet NaturSinne var bland annat att öka klienternas funktionalitet, sociala färdigheter och interaktion samt det allmänna välbefinnandet och motivationen för rehabilitering. Målet har varit att

etablera Green Care-verksamheten som en naturlig och väsentlig del av mentalvårdsarbetet och mentalvårdsrehabiliteringen. Green Care-verksamheten främjar klienternas välbefinnande och livskvalitet samt stärker upplevelsen av delaktighet. Naturmiljön har enligt forskning många positiva effekter på människans psykiska, fysiska och sociala välbefinnande. Upplevda effekter av att röra sig i naturen är bland annat en ökad känsla av välbefinnande, en förbättring av den fysiska hälsan och konditionen samt ett förbättrat socialt umgänge. Dessutom bidrar fysisk aktivitet i sig till psykisk hälsa och mental hälsa under hela livscykeln.

Under NaturSinne-projektet har Green Care-verksamheten organiserats målinriktat i Mielle rf:s alla enheter, men i synnerhet har verksamheten följts upp och utvärderats i två enheter: Verkstaden Komppis och Mahis. Mahis är Mielle rf:s gemenskap med låg tröskel som är öppen för alla och vars syfte är att stöda psykiskt och socialt välbefinnande samt funktionsförmåga.

På Verkstaden Komppis arrangerades totalt 162 aktiviteter med Green Care-verksamhet. Uppskattningsvis 45 olika klienter från Verkstaden Komppis har deltagit i dessa. Mahis har haft 214 aktiviteter med 74 olika deltagare. Föreningens gemensamma naturutflykter och djurassisterade aktiviteter arrangerades fem gånger med ett deltagarantal på 25–45 personer per aktivitetsgång. Dessutom ordnades tre djurassisterade evenemang som var öppna för alla och hade ett deltagarantal på 50–150 personer.

4.2 | Beskrivning av verksamheten som bedrivits under projektet

I början av projektet kartlades önskemål om och behov av naturbaserad verksamhet hos Mielle rf:s olika enheters klienter, och verksamheten har planerats i enlighet med detta. Green Care-kommittén som består av anställda och klienter vid Mielle rf:s olika enheter har planerat och genomfört verksamheten genom att utarbeta en årsklocka för Green Care-verksamheten samt genom att arrangera föreningens gemensamma naturutflykter och -evenemang.

I Green Care-verksamheten har man utnyttjat naturmiljöer, gårdar, trädgårdar och djurassistans för att främja och upprätthålla klienternas välbefinnande och livskvalitet. Element från Green Care-verksamheten har även införts i när- och stadsmiljön. Utöver den egna naturverksamheten har tjänster producerats för Mielle rf:s klienter av regionens Green Care-företagare på ett professionellt, ansvarsfullt och målinriktat sätt samt med hänsyn till klienternas specialbehov. Under tiden för NaturSinne-projektet har man kunnat utvidga och stärka samarbetsnätverket mellan områdets Green Care-aktörer.

Företag som deltagit i Green Care-verksamheten inom projektet NaturSinne

Djurassisterad aktivitet:

1. Besök av djuren på Aava Kertun Kotitila
2. Finnby stall – socialpedagogisk hästverksamhet
3. Hästverksamhet Laukki – socialpedagogisk hästverksamhet
4. Kuusimetsän ponikoulu– Stall Granebo, ponnyskola
5. Maras mjölgård
6. Mullo Ab:s miniatyrhästbesök

Odlingsverksamhet:

7. Naturskafferiet / Ida Holmström – handledning i odling och markvård med klienter

Naturutflykter / Naturbaserad verksamhet:

8. Rehabiliterande fiske och kanotpaddling samt Luonnosta Virtaa-metoden – Tahdon Paikka / Piia och Antti Kiuru
9. Unescos världsarvsguide Sari Saarikoski
10. Hyrbåtstransport Stefan Rönn, skärgårdsturer
11. Naturguiden Anita Storm, vilda örter, naturmaterial, utflyktsmat

Tabell 1.

Företag och andra samarbetspartner som deltagit i Green Care-verksamheten inom projektet NaturSinne

NaturSinne-projektets övriga samarbetspartners och besöksmål

1. Vasa stad
2. Laihela och Korsholms kompis hundförening
3. Vasa hemlösa katters vänner rf
4. Aspegrenes trädgård
5. Visit Jakobstad
6. Terranova – Kvarkens naturcentrum
7. Vasa Sjöhistoriska förening rf
8. Alkula gård / Vasa 4H-förening
9. Vasa svampförening rf
10. Vasa Pingviner rf
11. Vaasan Latu rf
12. ViaDia
13. Finlands Röda Kors, Vasa finska avdelning

Tabell 2.

NaturSinne-projektets övriga samarbetspartners och besöksmål



Bild: Ahti Nyman

4.2.1 | Naturutflykter

Projektet NaturSinne har lett till att det blivit en gemensam aktivitet att röra sig i naturen varje vecka. Naturutflykter har gjorts i närskogar och -parker samt längre bort till naturområden och Finlands nationalparker. Under naturutflykterna har man bekantat sig med olika naturmiljöer på fastlandet och i skärgården. Inom ramen för projektet har man bland annat besökt Fäboda i Jakobstad, fyrön Tankar, Valsörarna och Kauhaneva-Pohjankangas samt Salamajärvi nationalparker. Genom naturutflykterna har man velat bidra till att stärka klienternas egen naturrelation, hjälpa dem hitta ett eget lämpligt sätt att vistas i naturen och sänka tröskeln att gå ut i naturen även på fritiden. Genom regelbundna naturupplevelser har klienterna kunnat märka naturens betydelse för det egna välbefinnandet. Under utflykterna har man gjort övningar som stärker närvaron och självkännedomen enligt metoderna Metsämieli och Luonnosta Virtaa samt diskuterat ansvarsfullt friluftsliv.

Klienternas kommentarer om naturverksamheten:



Sköna aktiviteter och precis lagom lång. Tacksam för gruppen eftersom jag inte skulle gå in för detta ensam.



Aldrig mer i skogen.



Bild: Anna-Lena Starck



Kuva: Anna-Lena Starck

I samband med naturutflykterna har klienterna fått prova på olika utrustning och redskap som kan användas. Vintertid har man skidat med längdskidor samt provat på snöskor och pimpelfiske, sommartid har man fiskat samt åkt båt och kajak under ledning av yrkeskunniga Green Care-företagare. Genom dessa upplevelser har klienterna hittat nya meningsfulla naturintressen.

På naturutflykterna har man även tagit med element från kreativa verksamhet, såsom fotografering, inspelning av naturljud, målning och naturkonst. Naturfotografier har visats i föreningens egna lokaler samt

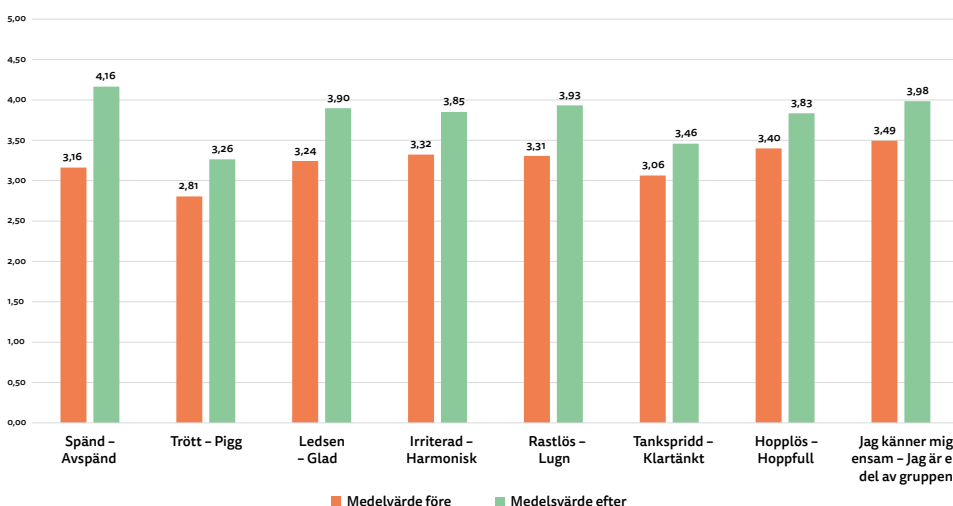


Det är bra att göra allt annorlunda ibland!



Entusiasm att röra sig i naturen.

Klienternas bedömning av naturverksamhetens inverkan på sinnesstämningen (före n=188-191, efter n=192-195)



Figur 7.

Klienternas bedömning av naturaktiviteternas inverkan på sinnesstämningen.

vid publikevenemang på vetenskapskarnevalen i Vasa och på Green Care-seminariet vid Vasa universitet. På evenemanget Konstens natt i augusti 2023 visades fotoutställningen "Vår natur" samt ett videoverk om årstidernas växlingar i naturen på Verkstaden Komppis.



Bild: Anna-Lena Starck



På ett bra sätt trött.



Man har mycket bättre sinnesstämning i naturen! 😊



Inre lugn och acceptans.



Naturen har goda hälsoeffekter och även motståndskraften förbättras. Maten smakar gott. Sover bättre nästa natt efter att ha varit ute.

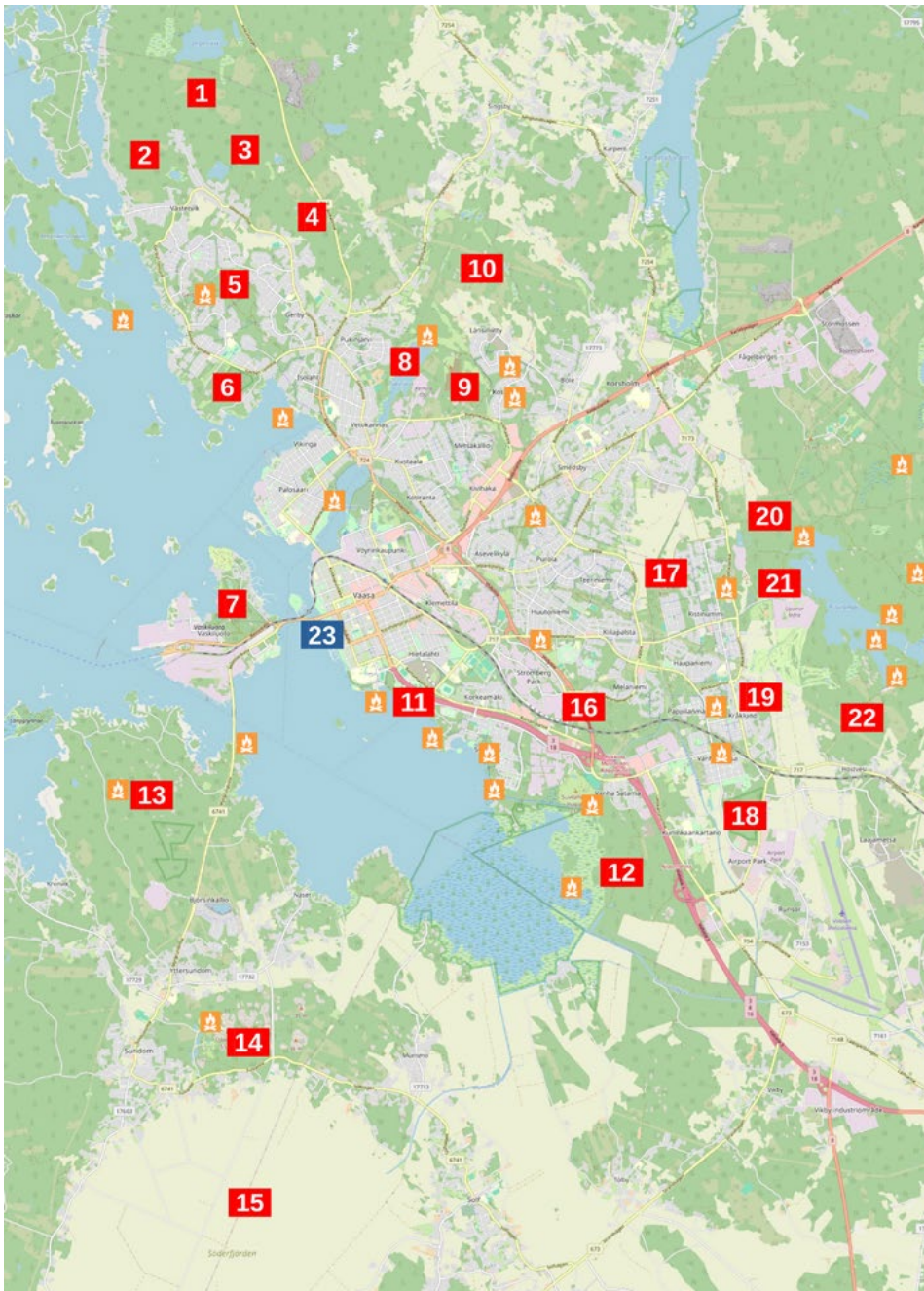


Resan väckte barndomsminnen när vi var ute i Vasa yttre skärgård på båtferd till fyröarna.

Vård och utnyttjande av närnaturen

Ansvaret för att främja naturens välmående har ökat som en del av föreningens Green Care-verksamhet, och detta har bland annat visat sig genom deltagande i olika naturtalkon. Klienterna från föreningens olika enheter har samlat skräp och invasiva arter (jättebalsamin) i naturmiljön. Dessa talkon har ordnats i samarbete med Vasa stad. Delaktighet har spelat en viktig roll när naturverksamheten ordnats. I Mahis naturgrupp har man tillsammans kartlagt utflyktsmål i närnaturen och beslutat vart man ska ordna utflykter. På verkstaden Komppis har kamrathandledaren tagit ansvar

för planeringen av utflyktsmålen samt för anpassningen till lokaltrafikens rutter och tidtabeller. Att bekanta sig med närliggande naturobjekt tillsammans med andra och att ta sig till dessa med lokaltrafik har sänkt tröskeln för att ge sig ut i naturen. Dessa närliggande naturobjekt finns samlade på den bifogade kartan, som finns i en utskrivbar version i bilaga 2.

**Bild 1.**

Vasa stads närnaturområden och eldplatser på kartan. (Baserad på OpenStreetMap-kartan, redigerad av Petri Paappanen 2024).

Med Lifti till närnaturen

Platser med tillgång till och avgångspunkter för utflykter:

1. Degerträsk (linjerna 1 och 2 Västerviksvägen/Furuskogsvägen)
2. Viken (linje 1 och 2 Västerviksvägen)
3. Byträsket (linje 2 Västerviksvägen/Byträskvägen)
4. Finnbyskogen (linje 2 Västerviksvägen)
5. Gerbybacken/Gerbyskogen (linje 1 Gerby strandvägen, linjerna 2 och 3 Frängsdalsvägen/Tallmarksvägen)
6. Solholmen (linje 1 Gerby strandvägen/Passkärsvägen)
7. Vasklot (linjerna 3, 6 och 21 Motorgatan/Karlavägen)
8. Infjärden (linjerna 3, 4 och 8 Gerbyvägen/Hästhagsvägen)
9. Skogsberget (linje 7 Skogsbergsgatan/Nya Bölevägen)
10. Maraholmen/Böle skogar (linje 7 Svedjemarksvägen/Nuotioipiiri)
11. Södra stadsfjärden (linjerna 1, 4, 7, 21 och 30 – ruttan nås från flera ställen)
12. Risö (linje 7 Kanalbrovägen, linje 30 Kanalbrovägen/Ladugårdsvägen)
13. Öjen (linje 21 Myrgrundsvägen)
14. Öjberget (linje 21 Sundomvägen/Öjbergsvägen)
15. Söderfjärden (linje 21 Sundomvägen/Söderfjärdsvägen)
16. Blåbärslandet (linje 4 Melmovägen)
17. Kärringbacken (linje 2 Husmorsgatan/Fångstmannagatan)
18. Hovrättskogen (linje 1 och 4 Torggatan/Handelsplanad/Runsorvägen, linje 30 Företagaregatan)
19. Kråklundskogen (linjerna 1 och 5 Gamla Vasagatan/Kråklundsgatan)
20. Molnträsket, skatepark (linje 2 Husmorsgatan)
21. Molnträsket, KWH (linjerna 1, 2 och 5 Kapellbacksvägen)
22. Molnträsket, Höstves (linjerna 1 och 5 Gamla Vasagatan/Golfbanevägen, linje 30 Höstvesvägen/Rörvikstået)
23. Övriga naturaktiviteter:
 - Vasa Kajakuthyrning. Strandgatan 21 / Fängelsestranden
 - Vinterbadplatsen i Inre hamnen
 - Lokala fiskeområden och platser i Vasa:
 - Stadsstranden
 - Metvikens omgivning
 - Flera fiskeplatser är tillgängliga. Mer information: www.vapaa-ajankalastajalehti.fi/kalapaikat/lahikalastustavaasassa240522/

Mer information om resor:

- För mer detaljerad information om hållplatser och tidtabeller, se Liftis ruttguide: vaasa.digitransit.fi
- Stigar på kartan: trailmap.fi
- Till många ställen kan man tas sig med specialturer på pendlings- och skoldagar
- Servicebussar tar dig närmare destinationen om du bokar i god tid
- På sommaren är kan man besöka skärgården med VisitVasas sommarbussar

Ytterligare information om naturområden:

- Officiella eldplatser och annan information: kartta.vaasa.fi ja www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/luontovaasa/retkeilykohteet/
- Officiella kartor över Vasa: geoinfo.vaasa.fi/sovellukset/latuinfo/fi.html

Tabell 3.

Naturområden nära Vasa och trafikförbindelser.



4.2.2 | Vinterbad som stöd för psykiskt välbefinnande

Mielle rf:s Verkstad Komppis klienter bekantade sig med vinterbadande våren 2023, och vinterbadplatsen har besökts regelbundet varje vecka under vintersäsongen 2023–2024. Man har samarbetat med den lokala föreningen Vasan Pingviner, vars syfte är att främja intresset för vinterbadande och rekreationssimning och förena utövare av dessa. Vasa Pingviners bastu och badplats ligger på Sandön i Vasa. Utöver detta har man utnyttjat Vasa stads allmänna utomhusbadplats i Inre hamnen.

Vinterbad ses allmänt som ett potentiellt medel för att upprätthålla den psykiska hälsan och dess effekter på den psykiska hälsan har i Finland undersökts bland annat i Jyväskylä universitets projekt Kylmästä mielen hyvinvointia. Mot denna bakgrund ville vi även inom Mielle rf möjliggöra vinterbadande för klienterna och utreda vilka effekter verksamheten har på deras välbefinnande.

Flera av Verkstad Komppis klienter inom social rehabilitering prövade på vinterbadande för första gången i sitt liv. Upplevelsen var positiv och uppfriskande för dem. Utvärderingen av effekterna av vinterbadandet sammanställdes med hjälp av ett frågeformulär som skapades i projektet. Antalet besök var totalt 10 och antalet svar 25. Nio olika klienter deltog i vinterbadsaktiviteten. Effekterna var positiva vid för- och efterhandsutvärderingarna i sinnesstämningsenkäten inom alla delområden med en förändring som låg mellan +0,32 och +1,52 (skalan 1–5, se kapitel 2.4). En

Utdrag från klientresponser:



Det var lättare att gå till en vak vid andra besöket (=i dag), och jag kunde vara i vattnet längre än förra gången. Efteråt var sinnesstämningen god och avslappnad.



Dagens vinterbad hade en avgörande inverkan på mitt mående, som var riktigt dåligt.

speciell effekt av vinterbadande var upplevelsen av avspändhet (+1,52) samt pigghet (+1,12). I den öppna responsen lyfte klienterna fram att verksamheten hade en tydlig inverkan på den egna psykiska hälsan och att sinnesstämningen efteråt var god och avslappnad. Klienterna förde också fram att det blev lättare att gå ner i vaken med flera besök.

4.2.3 | Djurassisterad verksamhet

Djurassisterad verksamheten genomfördes mångsidigt under projektiden och det gavs möjlighet att bekanta sig med hästar, hundar, katter och lantgårdens djur. Djur har också besökt klienter i stadsmiljöer. Aava Kertun Kotitila har arrangerat flera djurassisterade träffar med våra klienter bland annat på publikenemang samt under våra besök på Aava Kertun Kotitila. Stall Granebo besökte Kaserntorget's publikenemang och fick också nya kunder till följd av evenemanget. På en mjölkgård i Vikby (Maras gård) fick vi bekanta oss med ekologiska verksamheten och kornas liv. Detta var en tankeväckande erfarenhet för många, samtidigt som man fick mer kunskap om hållbar matproduktion.

Under projektets gång har vi bekantat oss med de företag i regionen som ordnar socialpedagogisk hästverksamhet och konstaterat dess stärkande effekt för våra klienter. Verksamhet med hästar har gett klienterna upplevelser av att lyckas och självförtroende. I hästverksamheten har några också hittat en permanent hobby. De företag som vi har använt under projektet är Finnby stall, Hevostoiminta Laukki och Stall Granebo. Samarbetet med Korsholms kompishundförening har intensifierats under projektets gång och skolade kompishundar har regelbundet besökt föreningens olika enheter. Mötet med hundarna har varit en meningsfull och uppiggande stund i vardagen för klienterna.

Klienternas respons på djurassisterad verksamhet:

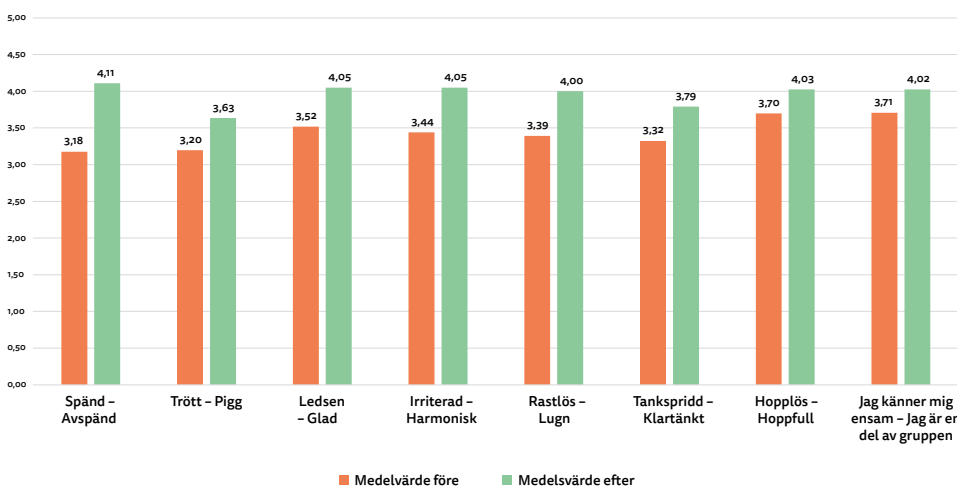


Känner sig accepterad, tillräcklig. Djuren är <3



Känner mig som en segrare. Det är toppen. Tacksam!

Klienternas bedömning av djurassisterad verksamhetens inverkan på sinnesstämningen (före n=83-86, efter n=80-83)



Figur 8.

Klienternas bedömning av den djurassisterade verksamhetens inverkan på sinnesstämningen.

Enligt klienternas uppskattningar (81—86 st.) hade den djurassisterade verksamheten positiva effekter på alla delområden i sinnesstämningsenkäten med en förändring i deltagarnas medeltal på mellan +0,31 och +0,93 (skalan 1–5). Verksamheten med djur har framför allt stött klienternas avspändhet (+0,93) och lugn (+0,61), samt bidragit till ökad harmoni (+0,61) och upplevelser av glädje (+0,53).



Bild: Jarmo Glader



Det läker.



Förtroendet,
självförtroendet
blev bättre.



Härliga
hundkompisar.

4.2.4 | Trädgårdsverksamhet

Odlingslottverksamhet har bedrivits i föreningen under flera år. Verkstaden Komppis har arrenderat en odlingslott i Hemstrand i Vasa av Vasa stad. Klienterna har deltagit i sådden och skötsel av trädgårdslandet under sommarmånaderna samt skördandet på hösten. Det som odlats har använts för matlagning i enhetens eget kök. Våren 2023 guidade Green Care-företagaren Ida Holmström klienter i markvårdsfrågor genom att engagera dem. Klienterna har upplevt verksamheten som betydelsefull då de fått ta sköta växterna och samtidigt njuta av att vistas i naturen. Verksamheten har också stött den sociala interaktionen och det har varit lättare att diskutera även svåra frågor i samband med verksamheten.



Bild: Anna-Lena Starck

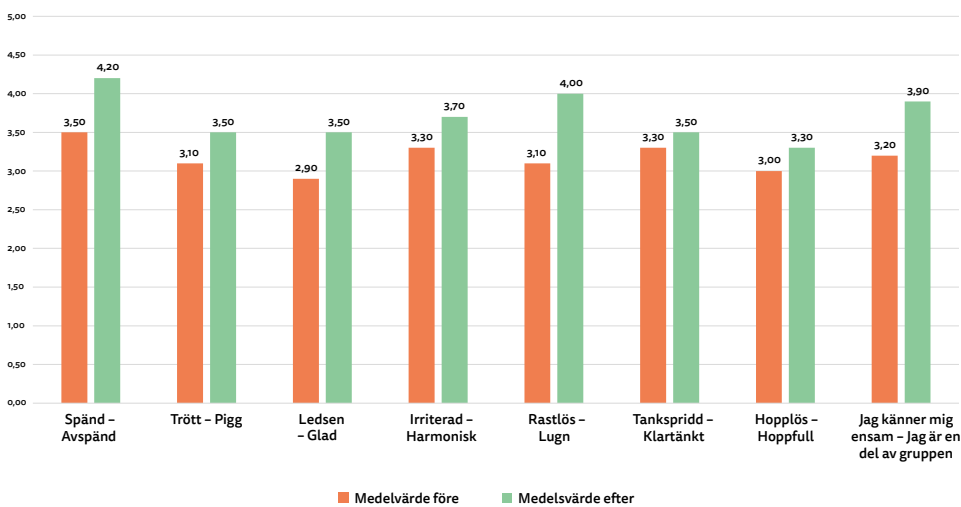
Tillsammans med klienterna har man även planerat en sinnesträdgård på Kasernområdet. Vasa stads grönområdesenhet gav goda råd om utvecklingen av trädgården vid Mahis och hur man behöver beakta dess skyddade gårdsområde. Vi kontaktade också Museiverket, där vi fick mer information om istandsättningen av trädgården. Vi samarbetade också med Via-Dias projektchef Marja Paukkunen för att utveckla en sinnesträdgård vid Mahis. Nästa steg blir att ansöka om tilläggsfinansiering för att utarbeta och genomföra en professionell trädgårdsplan.



Bild: Anne Ellilä

I föreningens olika enheter har man årligen samlat vilda örter för matlagning och naturkosmetik. Våren 2024 höll biologen och företagaren Anita Storm en kurs om vilda örter i Malax, där vi lagade en tre-rätters lunch av de örter vi samlat in. Kursen gav ny lärdom och nya upplevelser. I samband med naturutflykterna har vi även bekantat oss med olika trädgårdar, bland annat Aspegrens trädgård i Jakobstad och Yxgårdets trädgård i Gamla Vasa.

Klienternas bedömning av trädgårdsverksamhetens inverkan på sinnesstämningen (före n=10, efter n=10)



Figur 9.

Klienternas bedömning av Green Care-verksamhetens inverkan på sinnesstämningen.

Enligt klienternas uppskattningar (10 st.) hade trädgårdsverksamheten positiva effekter på alla delområden i sinnesstämningenkäten med en förändring i deltagarnas medeltal på mellan +0,9 och +0,3 (skalan 1–5). Trädgårdsverksamheten har särskilt stött klienternas lugn (+0,9) och avspändhet (+0,7), samt ökat upplevelsen av delaktighet (+0,7) och glädje (+0,6).

Klienternas respons på trädgårdsverksamheten:



Jag föredrar biodiversitet.



Det var avslappnande att vara ute och i naturen.



Var är alla pollinatörer?
Några enstaka kan ses,
men inte alls i sådana
mängder som förr.

4.2.5 | Mielle rf:s handledares bedömningar av projektets verksamhet

Projektet har möjliggjort en mångsidig Green Care-verksamhet för Mielle rf:s klientgrupp. Företagarna har introducerat nya servicemodeller i Mielle rf:s verksamhet med hjälp av vilka klienterna har uppmuntrats att pröva på nya saker och de har fått förståelse för naturens effekter på eget välbefinnandet. I och med verksamhet inom projektet har många av klienterna hittat sin egen naturrelation och de har vant sig vid att röra sig i naturen genom att den varit en etablerad verksamhetsform i Mielle rf:s gruppverksamhet. En del klienters relation till naturen har stärkts ytterligare och de har hittat nya intressen och hobbyer med anknytning till naturmiljöer. Klienterna är också entusiastiska över att främja naturbaserad verksamhet i större omfattning, till exempel genom att delta i naturambassadörsutbildning och annan miljövårdsverksamhet och frivilligarbete.

Naturmiljöerna och djurassisterad verksamhet har främjat klienternas öppenhet, självständighet och växelverkan. När man går i skogen, planterar frön eller borstar hästar är det lättare att prata även om svåra saker. Verksamheten i naturmiljöer stöder mycket väl arbetet för att nå målen för den sociala rehabiliteringen. Verksamheten har också i lämplig utsträckning utmanat och därigenom stärkt klienterna genom upplevelsen av att lyckas. Klienterna har lyft fram att naturverksamheten har förbättrat sinnesstämningen och även om man efter verksamheten har upplevt trötthet, så har det varit trötthet på ett bra sätt.

Grupperna har varit lagom små, vilket möjliggjort individuellt stöd. Vid större gemensamma naturutflykter i föreningen har man sett till att tillräckligt många handledare har varit med.

De verksamhetsmodeller som provats i projektet passar mycket bra för klientgruppen, och Green Care-företagarna har planerat och genomfört verksamheten professionellt med hänsyn till deltagarnas behov. Green Care-företagarna har också fått nödvändig erfarenhet av att arbeta med specialgrupper. Vi har dock upplevt det som en utmaning att hitta Green Care-företagare. I Österbotten verkar det finnas relativt få Green Care-företagare, eller så saknas kännedom om dem.

Bild: Ahti Nyman



4.3 | Green Care-tjänsteproducenter inom projektet NaturSinne

AHTI NYMAN

Som en del av projektet NaturSinne genomfördes en grundkurs i Green Care vid Vasa yrkes-högskola. Syftet med utbildningen var att reflektera över den egna naturrelationen och bekanta sig med de Green Care-serviceproducenter som finns i regionen. Målet var att synliggöra vad Green Care-verksamheten konkret innebär genom att presentera serviceproducenterna inom projektets område och deras verksamhet.

Företagarnas presentationsvideor inkluderades i utbildningens material. I videorna svarade de på frågor om sitt företag och sina tjänster. Videorna textades och sparades i appen Thinglink³. I appen finns tjänsteproducenternas videor på en karta enligt deras verksamhetsställen. Tjänsteproducenterna fick tillgång till videorna för eget bruk. På verksamhetsställena genomfördes även kamera- och drönarfotografering. Bilderna utnyttjades av både de som var verksamma inom projektet och av tjänsteproducenterna.



Figur 10.
Vy från Thinglink-appen.

3 <https://www.thinglink.com/scene/1802313690066715110>

Bild: Ari Valkola



Jukka Viita-aho, Meribjörkö Oy

Jukka Viita-ahos Meribjörkö Oy hyr ut Villa Meribjörkö, som är en mötes-, utbildnings- och festlokal i Kvarkens skärgård. Parallellt med det förverkligar Jukka Viita-aho naturupplevelser för Villa Meribjörkö's kunder, regionens företag samt privata kunder. Naturupplevelserna består av båt-, foto-, snösko- och pimpelturer samt naturvandringar.

Jukka Viita-aho anser att vår vardag handlar om prestationer. Många uppskattar att man inte nödvändigtvis behöver prestera något i den verksamheten han erbjuder. Man kan bara njuta av landskapet, få naturupplevelser samt igenkänna växt-, fågel- och fiskarter. Med hjälp av dessa erfarenheter vill Viita-aho väcka människor till att lyssna, se och förnimma naturen. Naturen erbjuder något för alla sinnen.

Bild: Timo Annanpalo



Essi Jäntti, Finnby stall

Finnby stall i Vasa förverkligar välmående-baserad hästverksamhet både som rehabiliterande verksamhet och som hobbyverksamhet. Verksamheten ordnas för grupper i form av stall dagar, klubbar, läger, kurser, hälsofrämjande arbete på arbetsplatsen (tyky-verksamhet) eller välbefinnande på arbetsplatsen (tyhy-verksamhet) samt som individuell verksamhet. Finnby stall har ett nära samarbete med Luontohetki rf och ordnar natur- och djurassisterad verksamhet med låg tröskel för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, nepsy-personer. Djuren i Finnby stall besöker även evenemang. Jäntti hoppas att människorna i deras verksamhet ska uppleva välbefinnande och inre styrka samt får kontakt med naturen, djuren och sig själva.



Antti Kamppila

Antti Kamppila är vildmarks- och naturguide samt lösningsfokuserad terapeut från Vasa. Han strävar efter att hjälpa människor att uppleva naturens positiva effekter. Inom hans verksamhetsområde i Vasa finns ett stort antal naturområden dit han guidar människor för att uppleva dem. I sin verksamhet tar han med individer eller grupper till naturen i förlitan på att man upplever naturens vårdande kraft. Att äta ute i naturen vid brasan är ofta en central del av naturupplevelsen. Vid brasan är det också lätt att prata.

Antti Kamppila önskar att människorna i hans naturverksamhet skulle känna sig stimulerade i sitt liv och få ett uppsving i kroppens och sinnets välbefinnande. Han tänker att "Idag kan jag med hjälp av naturupplevelsen hjälpa och skänka glädje åt någon människa".

Piia Kiuru, Tahdon Paikka

Piia Kiuru erbjuder tjänster inom GrönOmsorg och GrönKraft i Österbotten genom sin firma Tahdon Paikka. Hennes grundutbildning är ergoterapeut och till sin kompletterande utbildning är hon bland annat expert på naturens effekter på välbefinnandet, pedagoghunds- och rehabiliteringshundsinstruktör samt Luonnosta Virtaa-handledare och -utbildare.

Som en tjänst inom GrönOmsorg genomförs ergoterapirehabilitering som utnyttjar natur- och djurassisterade metoder. Metoderna motiverar till att delta i aktiviteter och ökar engagemanget för rehabilitering. På detta sätt främjas rehabiliteringens effektivitet och genomslagskraft. I tjänster inom GrönKraft betonas upplevelserikedom, nya erfarenheter, att arbeta tillsammans och träning i att vara närvarande. Verksamhetsformerna är till exempel paddlingsturer eller naturutflykter, under vilka man gör övningar enligt GrönKraft-metoden. Syftet med GrönKrafts tjänster är bland annat att människor allt bättre ska lära sig känna igen och bli medvetna om naturmiljöer och naturaktiviteter som gör dem gott samt ta dem i bruk som stöd för det egna välbefinnandet också efter den handledda verksamheten.

Bild: Pia Bobacka



Mira Huhta, hästverksamheten Hevostoi- minta Laukki

Mira Huhta från socialtjänstföretaget Hevostoi-
minta Laukki verkar i Stall Långviks loka-
ler i Solf i Korsholm. Till Laukkis verksamhet
hör socialpedagogisk hästverksamhet, där
rehabiliterande verksamhet genomförs med
hjälp av hästar och stallmiljön. Dessutom
ingår i verksamheten yrkesinriktad rehabi-
litering för unga, FPA:s Nuotti-coaching, där
man också utnyttjar hästverksamhet. Det
är fråga om målinriktad och planerad verk-
samhet med vilken man effektivt kan påver-
ka bland annat klientens sinnesstämning,
aktivitet och sociala färdigheter. Syftet med
verksamheten är enligt Mira Huhta att ge
klienterna glädje och gott humör. Kontakten
med hästen är en meningsfull och fantastisk
upplevelse. Med hjälp av hästverksamhet
förbättras humöret, man blir modigare och
självförtroendet ökar och man aktiveras lätt-
are till verksamhet.

Bild: Beata Schöring



Sirpa Leinola-Schöring, Minttu & Mascot

I Sundom i Vasa verkar Sirpa Leinola-Schö-
rings Islandshäststall Minttu & Mascot, där
man kan ägna sig åt mångsidig terrängrid-
ning på skogsvägar, skogsstigar och ängar.
Sommartid ordnas även lägerverksamhet i
Vasa skärgård. Utöver av islandshästridning
och gångartskurser arrangerar Sirpa Leino-
la-Schöring specialridning för till exempel
klienter med intellektuell funktionsned-
sättning samt nybörjarlektioner för barn
och vuxna.

Målet är att deltagarna ska känna sig
bekväma och kunna glömma vardagens be-
kymmer. I skogen vädras hjärnan när man
fokuserar på häst, ridning och samvaro. Han-
teringen av hästarna och all verksamhet i
stallet ger en positiv känsla, glädje över att
lyckas och ett gott humör.

Bild: Maria Yli-Valkama



Anna Salmi, Aava Kertun Kotitila

Anna Salmi har Aava Kertun Kotitila i Replot i Korsholm. På denna husdjursgård finns olika typer av människovänliga husdjur. De klienter som besöker husdjursgården är enskilda personer, grupper och specialgrupper. Utöver detta besöker man tillsammans med djuren till exempel servicehus för äldre, boenden för personer med intellektuell funktionsnedsättning och daghem. Aava Kertun Kotitila arrangerar även alpackavandringar i skogen och stadsområden. Anna Salmi önskar att människor genom sådan verksamhet ska lugna ner sig och känna samhörighet med naturen och djuren. Syftet med verksamheten är att vid sidan av att lugna ner sig få en upplevelse av att leva i nuet.

Bild: Ulla Ollus



Susanne Blomqvist, Silver Rose

Susanne Blomqvists företag Silver Rose producerar 1–3 dagar långa retreatar för olika grupper, vanligen på ett lägercenter vid havet i Korsholm. Till retreaterna kan höra en naturstig med meditationspunkter. Dessutom kan man vandra i naturens tystnad, reflektera över svaren på olika frågor och möta sina egna inre behov. Att vara tyst och i fred kräver att man vänder sig inåt, stannar upp och lyssnar på sin egen inre röst. Med hjälp av tystnaden kan man känna sig avslappnad samt öka sitt psykiska, fysiska, andliga och sociala välbefinnande.

Blomqvist hoppas att människor med en längtan efter att uppleva något nytt genom tystnad ska kunna uppleva saker i naturen. Målet är att de ska nå allt det fina och vackra som finns i naturen, i trädgårdarna, i skogen och vid havet. Erfarenheten kan stärka allas välmående i dagens stressiga samhälle med alltför mycket information. För att slappna av måste man lugna ner sig och inte prestera.



Bild: Anna-Lena Starck

5. Kompetensutveckling inom green care

KARINA BJÖRNINEN

I projektet NaturSinne ansvarade Vasa yrkeshögskola för att stärka kunskapen om Green Care mellan aktörer inom olika sektorer. Detta omfattade anordnandet av workshops och evenemang för yrkesverksamma inom främjande av hälsa och välfärd, social- och hälsovård, den pedagogiska sektorn, entreprenörer och andra intresserade aktörer i projektområdet samt ordnandet av en kurs inom kontinuerligt lärande som är lämplig för de intressenter som beskrivs ovan. Kursen ordnades i samarbete med Green Care-entreprenörer och experter inom området. Kursen skulle erbjuda möjligheter att fokusera på utveckling av färdigheter inom Green Care-entreprenörskap eller tillämpning av Green Care-tänkande som en del av det egna arbetet. Målet var att ta fram en permanent onlinekurs som skulle möta behoven hos aktörer i regionen och som skulle kunna uppdateras och erbjudas efter projektets slut.

5.1 | Introduktion i Green Care som en onlinekurs

Ett av målen med projektet var att öka människors kunskap om Green Care genom en onlinekurs. Det beslutades att kursen skulle vara en introduktionkurs på två studiepoäng, *Green Care alkeet*. Man ville erbjuda kursen som en mångsidig och flexibel helhet och det beslutades att den skulle genomföras helt online i form av självstudier. Kursen var oberoende av tid och plats med kontinuerlig registrering under kursperioden. Onlinekursen anordnades vid två separata tillfällen i februari–maj och augusti i–oktober 2024. Kursens utformning baserades på de krav som Green Care Finland har ställt för grundkursen Green Care 5 studiepoäng. Vi utformade introduktionskursen så att den delvis innehöll samma teman som den mera omfattande Green Care-grundkursen.

Detta gjordes för att säkerställa kvaliteten på kursen och för att göra det lättare för studerande att fortsätta sina Green Care-studier i framtiden. Under projekttiden var kursen kostnadsfri för alla intresserade deltagare och erbjöds på VAMK:s plattform för öppna yrkeshögskolan. Kursen marknadsfördes på VAMK:s egna sociala medier, på Green Care Finlands webbplats och i alla möjliga sammanhang och evenemang under projektets gång. Under våren anmälde sig 60 studerande till kursen, varav 35 slutförde kursen i sin helhet. 21 studerande anmälde sig till höstkursen, varav 11 slutförde hela kursen. Det totala antalet inskrivna studerande 2024 var 81, varav 46 (57%) slutförde kursen.

Onlinekursens struktur och innehåll

Kursen bestod av tre olika moduler. Syftet var att göra kursen så tydlig som möjligt för deltagarna och med en klar progression. Kursen öppnades för studerandena bit för bit, där varje ny modul öppnades när den föregående var klar (Figur 11. Kursstruktur). Detta formatet för avläggande valdes för att göra det lättare för studerandena att slutföra kursen. Studerandena fick instruktioner om hur de skulle genomföra kursen enligt följande:

- Kursens omfattning är 2 sp. En studiepoäng innebär 27 timmars studiearbete. Omfattningen för denna kurs är därför $2 \times 27 \text{ h} = 54 \text{ h}$ studiearbete. Som arbete räknas att du sätter dig in i materialet på kursplattformen, läser de anvisade texterna, tittar på filmerna och gör de begärda inlämningsuppgifterna.
- Kursen består av 3 moduler med kursmaterial och inlämningsuppgifter. Dessutom finns det 2 moduler i början av kursen som förklarar hur du ska genomföra kursen.

- Modulerna kommer att genomföras i tur och ordning. En ny modul öppnas när den föregående har slutförts.
- I slutet av kursen ska du fylla i frågeformuläret för kursfeedback i en separat modul, varefter kursen är slutförd och kommer att bedömas av läraren.
- Varje modul innehåller instruktioner om de olika prestationer som krävs av deltagaren. Dessa uttrycks med hjälp av följande begrepp: LÄS, GÖR, TITTA.

Allmän information om kursen	Genomförande av kursen	MOD1 Min egen naturrelation (0,5sp)	MOD2 Green Care (0,7sp)	MOD3 Grön-Omsorg och GrönKraft (0,5sp)	Sammanfattning (0,3sp inkluderar den allmänna informationen)
<ul style="list-style-type: none"> • Bekanta dig med materialet • Gör en introduktion om dig själv • Gör en ordmolnsövning 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekanta dig med materialet 	<ul style="list-style-type: none"> • Titta på videorna • Läs artikeln • Gör ett test • Gör en uppgift 	<ul style="list-style-type: none"> • Titta på videorna • Titta på och gör den interaktiva videon • Titta på och gör lektionsmaterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Titta på videorna • Läs materialet • Gör uppgiften 	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback

Onlinekursen bedömdes en gång i månaden. Studerandena hade möjlighet att slutföra kursen senast den sista dagen i månaden om de ville få prestationen registrerad under följande månad. I praktiken bedömdes uppgifter som lämnades in i april i maj och uppgifter som lämnades in i maj i juni.

Redan i den allmänna informationen om kursen var målet att aktivera studerandena och få dem att skapa en interaktiv relation med varandra. Utmaningen med helt nätbaserade kurser är vanligtvis att man inte nödvändigtvis lär känna andra studerande under kursens gång. På den här kursplattformen fick studerandena inledningsvis presentera sig själva och fylla i ett gemensamt ordmoln på temat; Vilka saker får naturen dig att tänka på? I bilderna nedan kan du se vad studerandena på vår- och höstkursen markerade i molnet.

Figur 11.
Kursens struktur.

att känna efter hur det känns. Vad du hör, ser, förnimmer eller känner. Försök att bara vara närvarande en stund, utan att tänka på någonting.”

Modul två; Green Care. Syftet med denna modul var att ge studerandena en inblick i vad Green Care egentligen är. I början av modulen tittade studerandena på två studentproducerade videor om ämnet, följt av en föreläsning från Vasa universitet, Minä & Tiede (Jag & Vetenskapen), där Martta Ylilauri introducerade i ämnet Green Care mer djupgående. Under föreläsningen genomförde studerandena uppgifter som dök upp på Moodle-plattformen. Utöver dessa tog studeranden del av en lektion med temat Green Care - Vad är det, där de tittade på korta videor och läste texter och svarade på frågor under lektionen. I slutet av modulen fick deltagarna ytterligare sätta sig in i egenvårdsprogrammet Välbefinnande från naturen och på kursplattformen diskutera det de hade lärt sig.

Modul tre; GrönOmsorg och GrönKraft. I denna modul fick studerandena lära sig om GrönOmsorg och GrönKraft. Dessutom presenterades några av tjänsteproducenterna i Österbotten med hjälp av videor (se kapitel 4.3). I början av modulen fick studeranden se en video som producerats av projekter Nordic NaBS, Green Care - välbefinnande från naturen, som introducerade dem till ämnet. På kursplattformen visades några föreläsningssvideor om skillnaderna mellan GrönOmsorg och GrönKraft och studeranden bekantade sig också med dessa tjänster genom en läsuppgift. I läsuppgiften fick studeranden bekanta sig med Green Care-metoder och naturbaserade arbetssätt inom social- och hälsovårdssektorn. Slutligen, under den första kursen på våren, tittade studeranden på en video om entreprenörer och skrev en reflektionstext på diskussionsforumet som andra kunde läsa och kommentera. Baserat på den feedback som kom in utvecklades uppgiften för höstens kurs och under hösten hade studeranden ingen diskussionsuppgift, men skrev en reflektion i slutet som sammanfattade allt material från kursplattformen. I reflektionerna ombads studeranden att reflektera över frågor som t.ex:

- Vad kom du att tänka på när du lärde dig om Green Care-metoder och olika tjänsteproducenter?
- Vilken inverkan tror du att aktiviteterna har på klienten?
- Vilken tjänst skulle du vilja prova själv? Eller har du någon annan erfarenhet av Green Care?

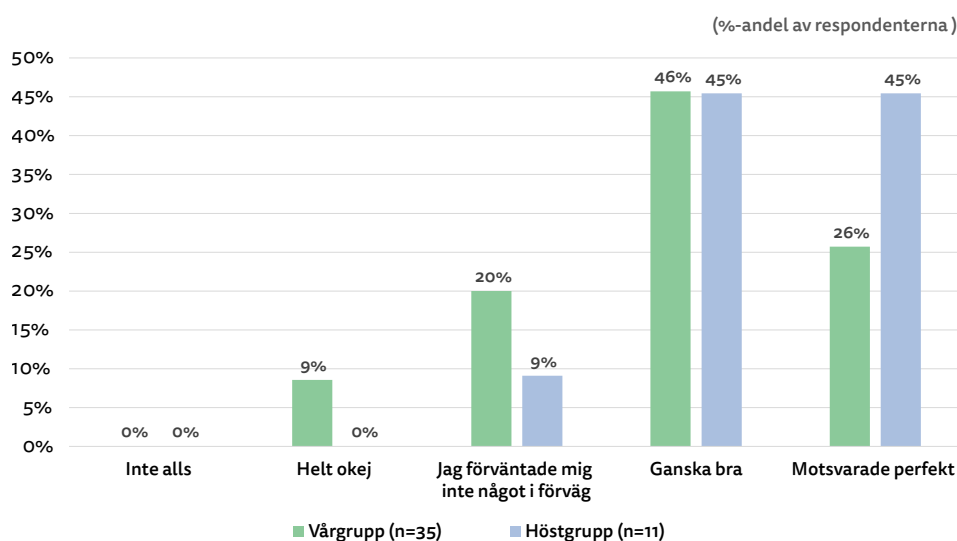
Reflektionen skulle visa att studeranden hade gått igenom materialet som ingick och att studeranden hade baserat sina idéer på det som behandlats på kursplattformen. Efter att ha slutfört modulerna fick deltagarna fylla i ett formulär för kursfeedback i Moodle för sedan att bli godkända på kursen.

Sammanfattning av kursen och feedbacken

I slutet av onlinekursen samlades feedback in från deltagarna om deras ansökan till kursen, förväntningar och kursens innehåll. Sju frågor ställdes, varav tre var bakgrundsfrågor och fyra var öppna frågor. Den första frågan handlade om hur deltagarna hade hittat information om kursen. För båda kurserna gällde att majoriteten av studerandena hade hittat information om kursen på VAMK:s webbplats. Studerandena hade också blivit hänvisade till kursen genom information på arbetsplatsen eller via någon bekant. Ett stort antal studerande hade sökt till vårens kurs på grund av en annons på sociala medier och en studerande via en annons på Green Care Finlands webbplats. En del hade inte sökt till kursen utgående från någon av de ovannämnda kanalerna.

Den andra frågan handlade om hur väl kursen hade uppfyllt studerandenas förväntningar på studierna. Under vårens och höstens kurser svarade 35 respondenter att kursen antingen hade uppfyllt deras förväntningar perfekt eller ganska bra. Åtta hade inga förhandsförväntningar och en på vårens kurs ansåg att kursen hade uppfyllt hans förväntningar "okej". Ingen svarade att kursen inte alls hade motsvarat förväntningarna.

Hur väl uppfyllde kursen dina förväntningar?



Figur 14. Uppfyllande av kursförväntningar enligt vårens och höstens kursdeltagare.

I feedbackformuläret tillfrågades deltagarna om de skulle rekommendera kursen till andra, på en skala från 1 (skulle inte rekommendera kursen till någon) till 10 (skulle definitivt rekommendera kursen till andra). 33 kursdeltagare gav vitsordet 9 eller 10, 10 kursdeltagare gav vitsordet 7 eller 8 och 3 kursdeltagare gav vitsordet 4 eller 5. Studerandena tillfrågades också om sitt lärande och om eventuella förändringar i deras förhållande till naturen. Svaren visade att många hade fördjupat sina tidigare kunskaper om naturens och Green Cares hälsofördelar. Vissa konstaterade att naturen alltid hade varit närvarande i deras liv, men att de själva inte alltid hade varit närvarande i naturen, så kursen hade väckt tanken på att vara medvetet närvarande. Många blev förvånade över de många hälsofördelar som naturen erbjuder oss. Kursen gav användbara insikter, särskilt för entreprenörer, och stödde deras affärsidéer. Kursen sågs som ett bra startpaket och inspirerade människor att fortsätta studera ämnet i framtiden. Många kursdeltagare blev förvånade över hur många olika slags Green Care-verksamhet som finns i Finland och i Österbotten. Videorna om entreprenörer var uppskattade och sågs som ett bra komplement till kursen.

Den femte frågan användes för att ta reda på studerandenas önskemål och åsikter om eventuella brister i kursen. Majoriteten tyckte att kursen var ett bra baspaket, en språngbräda in i ämnet och en uppmuntran till självständig informationssökning. Några deltagare efterfrågade fler reflektionsövningar, varför vårens kurs bearbetades till hösten; detta önskemål återkom inte under hösten. Vissa önskemål framfördes om mer interaktion, t.ex. i form av Teams-möten. Dessutom föreslog en deltagare att man skulle lägga till en video med en erfarenhetsexpert på plattformen. Sammantaget uppfyllde kursen de flesta deltagarnas förväntningar.

I den sjätte frågan utvärderades onlinekursen och det lärande som den stödde. Kursens progression modul för modul och möjligheten till inläring i egen takt ansågs vara nyttiga. Övningarna berömdes för sin tydlighet och lämpliga omfattning, och i synnerhet frågorna under föreläsningarna ansågs stimulerande. Uppgiften som konstruerades med hjälp av Moodles lektionsverktyg orsakade inledningsvis en viss förvirring, men förtydligandena i instruktionerna gjorde det lättare att slutföra den. Några efterlyste högre kvalitet på videofilmerna med entreprenörsintervjuerna. Svensktalande deltagare berömde tydligheten i kursplattformen och möjligheten att skriva uppgifterna på svenska. Det fanns önskemål om mer samarbete, till exempel ett gemensamt webinarium eller en skogsvandring, men det fanns också förståelse för att kursen var självständig. Önskemålet om en mer omfattande reflektionsuppgift, som framfördes under vårens kurs, beaktades under hösten då uppgiften modifierades. En deltagare ansåg att onlinekursen delvis var en marknadsföringsplattform för Green Care-entreprenörer. Sammantaget ansågs onlinekursen vara en framgång.



Bild: Jarmo Glader

Den sjunde och sista frågan gav studerandena möjlighet att lämna eventuella övriga kommentarer till kursen eller till läraren i allmänhet. Här hade många skrivit ett tack för kursen och för möjligheten att delta i kursen gratis. Några kommenterade att "hungern efter Green Care" ökade under kursens gång. En studerande berättade att hen som ett resultat av kursen hade startat en resursgrupp på sin arbetsplats inom psykiatrin med Green Care-metoder. Kursen hade varit en källa till välbefinnande för dem som hade gått den och några tackade kursens föreläsare för deras inspirerande och kunniga föreläsningar.

5.2 | NaturSinne-projektets kommunikation

Under projektets gång har publika evenemang som varit öppna för alla intresserade anordnats och projektets aktiviteter och mål har presenterats vid olika evenemang och i media.

Evenemang och kommunikation som organiserats av NaturSinne-projektet

Seminarier och evenemang som ordnats av projektet

- Kick off-evenemang på Mahis i Vasa 24.3.2023
- Seminarium om psykisk hälsa och välbefinnande i naturen vid Vasa universitet 18.3.2024. I samband med seminariet en utställning med naturfotografier av Mielle ry:s klienter.
- Kohtaamisia Kasarmilla 13.6.2024, Mielle ry:s djurassisterade sommarevenemang öppet för allmänheten på Kaserntorget i Vasa.
- Avslutande seminarium på Mahis i Vasa 13.12.2024

Projektets egna kommunikationskanaler

- Projektets webbplats <https://www.miellery.fi/luontomieli/>
- Projektorganisationernas egna webbplatser
- Kanaler i sociala medier: Mielle rf:s Instagram-, Facebook- och LinkedIn-konton samt projektaktörernas personliga konton på sociala medier

Information vid andra evenemang och tillfällen

- Mässan för psykisk hälsa i Vasa 25–26.10.2023, presentation av projektfotografier (Ahti Nyman och Karina Björninen)
- Vasa vetenskapskarneval 17.11.2023: Mental hälsa och välbefinnande från naturen, presentation (Martta Ylilauri, Karina Björninen och Anna-Lena Starck)
- Södra Finlands Green Care-regionavdelningsmöte 23.11.2023: projektpresentation (Martta Ylilauri)
- Projektpresentation för Seamk-studerande 14.3.2024 (Martta Ylilauri, Anne Ellilä och Karina Björninen)
- Evenemang på Erasmusveckan i Mahis, koordinerat av VAMK, 23.4.2024, med 28 studerande och 7 lärare från Norge, Tyskland och Belgien: presentationer (Anna-Lena Starck, Martta Ylilauri och Karina Björninen)
- 100 år av sjuksköterskeutbildning 18.9.2024, VAMK och HTTS Tyynes dag, festseminarium: föreläsningar (Martta Ylilauri och Karina Björninen)
- Nationella Green Care-dagar i Seinäjoki 8–9.10.2024: paneldiskussion och projektpresentation (Johanna Yliviitala och Martta Ylilauri)
- Ungas psykiska välbefinnande - Mässan för psykisk hälsa i Vasa 30.-31.10.2024: introduktion, projektpresentation och djurbesök (Martta Ylilauri och Karina Björninen)

Tabell 4.

Evenemang och kommunikation som organiserats av NaturSinne-projektet

Evenemang och kommunikation som organiserats av NaturSinneprojektet

Artiklar och skrifter

- Vaasa-tidning 22.3.2023, s. 18: Luontolähtöistä hyvinvointia (Naturbaserat välbefinnande). <https://vaasanikkuna.e-pages.pub/titles/vaasanikkuna/4499/publications/552/pages/18>
- Ilkka-Pohjalainen 3.4.2023, s. 18–19: Teini pääsi tekemisiin hevosten kanssa, muuttui kuin taikaiskusta – Tutkijan mukaan luonto tekee hyvää ihmiselle jopa hänen tahtomattaan (Tonåring fick kontakt med hästar, förändrades som i ett trollslag – Forskare säger att naturen är bra för människor även när det är ofrivilligt). <https://digilehti.ilkkapohjalainen.fi/titles/ilkkapohjalainen/11846/publications/1138/pages/1>
- Vaasa Insider 30.3.2023: Luonto auttaa kuntouttamaan ja säästää yhteiskunnan varoja (Naturen hjälper till att rehabilitera och sparar pengar åt samhället) <https://www.vaasainsider.fi/fi/koulutus-tutkimus/luonto-auttaa-kuntouttamaan-ja-saastaa-yhteiskunnan-varoja/>
- Bloggtext för en bloggserie som ingick i paneldiskussionen ”Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin” (Naturbaserade lösningar för flaskhalsar i social- och hälsovården) vid SuomiAreena-evenemanget i Björneborg 27.6.2023: Luonto lujittaa henkistä kriisinkestävyttämme (Naturen stärker vår mentala motståndskraft mot kriser) <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/luonto-lujittaa-henkista-kriisinkestavyyttamme/>



Bild: Martta Ylilauri

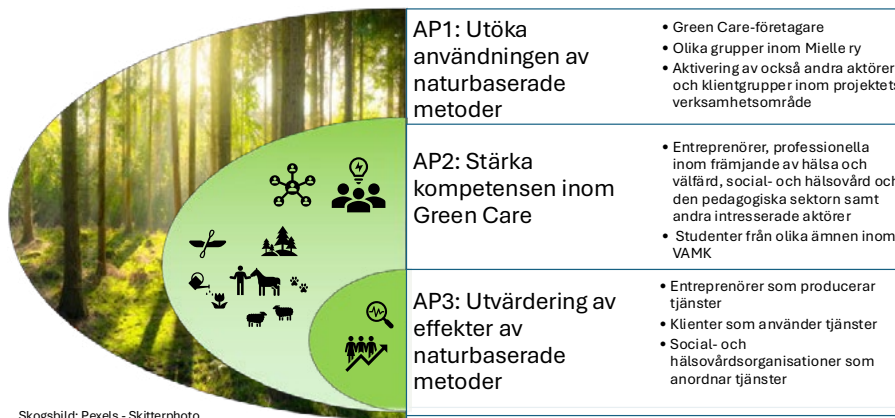
6. Sammanfattning av projektets resultat

MARTTA YLILAURI

Syftet med projektet NaturSinne var att utvidga och etablera användningen av Green Care-tjänstemodeller som bygger på naturens välbefinnandeffekter som en del av främjandet av mental hälsa samt att stärka Green Care-kompetensen bland aktörer inom olika sektorer. Dessutom var målet att ta fram utvärderingsdata om effekter av naturbaserade metoder för att stödja entreprenörer samt användare och producenter av mentalhjälsotjänster i etableringen och vidareutvecklingen av naturbaserade tjänster.

Under det tvååriga projektet var det möjligt att utvidga det naturbaserade främjandet av psykisk hälsa genom att organisera ett brett utbud av Green Care-aktiviteter för Mielle rf:s klienter i samarbete med många lokala företagare och andra aktörer. Trots entreprenörernas nätverkande och marknadsföringsinsatser via internet och andra elektroniska kanaler var det förvånansvärt svårt att hitta entreprenörer inom Mielle's

Projektets åtgärder och målgrupper



Figur 15.

Projektets åtgärder och målgrupper i ett nötskal.

verksamhetsområde som kunde ta emot klienter i sårbar situation samt grupper. Entreprenörerna kunde delta mycket mer i tillhandahållandet av naturbaserade tjänster för att stödja mental hälsa, men många småföretag behöver stöd för att etablera kontakter med aktörer inom social- och hälsovården och med potentiella klientorganisationer inom sitt verksamhetsområde, vars klienter skulle kunna dra stor nytta av naturbaserade tjänster som erbjuds i närheten. Projektet NaturSinne lyckades stärka samarbetet med många aktörer i regionen och utöver de redan kända företagen identifiera nya företag som tillhandahåller kvalitativa Green Care-tjänster.

Många av utflykterna och aktiviteterna ägde rum i landsbygdsområden som var obekanta för klienterna, eller så tog entreprenörerna med sig naturelement till klienterna i en stadsmiljö, vilket har bidragit till att sänka tröskeln för många klienter att engagera sig i Green Care-verksamhet. De positiva erfarenheterna från aktiviteterna och utflykterna av hög kvalitet har uppmuntrat människor att fortsätta med naturaktiviteter, både i grupp och på egen hand. Green Care-kommittén, som består av Mielles klienter och handledare, kommer att fortsätta att aktivt organisera och utveckla naturaktiviteter efter att projektet har avslutats. Det frågeformulär som utvecklats under projektet kommer att bidra till att man också i fortsättningen kan följa effekterna av aktiviteterna och att få långsiktiga bedömningar av de olika aktiviteternas inverkan på klienternas välbefinnande. Enligt feedbacken har Green Care-kursen som anordnades inom projektet både stärkt kompetensen hos aktörer från olika sektorer och inspirerat dem att utveckla Green Care-verksamhet i sitt eget arbete. Kursen, som har fått bra feedback, kommer att fortsätta efter projektets slut. Projektets ambitiösa vision var att utveckla Österbotten till en nationell föregångare inom naturbaserat, tvärdministrativt främjande av psykisk hälsa. Allteftersom projektet fortskred var det glädjande att se hur aktivt aktörer

från olika sektorer deltog i gemensamma evenemang och utbildningar. Det är fortfarande en lång väg kvar till att uppnå visionen, men man kan redan nu konstatera att medvetenheten om och utnyttjandet av naturens effekter på välbefinnandet har tagit ett stort steg framåt i Österbotten. I bästa fall kan erfarenheterna från projektet NaturSinne tillsammans med den stärkta kompetensen uppmuntra aktörerna i regionen att utnyttja naturens hälsofrämjande effekter på ett mångsidigare sätt och utveckla ekosystembaserade Green Care-verksamheter och verksamhetsmiljöer i en anda av planetär välfärd. En välmående natur skapar välbefinnande för oss alla.



Författarna

Martta Ylilauri arbetar som projektchef vid Vasa universitet.

Johanna Yliviitala arbetar som verkställande direktör på Mielle rf.

Anna-Lena Starck arbetar som verksamhetsansvarig på Mielle rf:s Verkstad Komppis.

Anne Ellilä arbetar som handledare på Mielle rf:s Mahis.

Karina Björninen arbetar som lektor i mental hälsa och missbruk vid Vasa yrkeshögskola.

Ahti Nyman arbetar som lektor i socialarbete vid Vasa yrkeshögskola.

Anja Yli-Viikari arbetar som forskare vid Naturresursinstitutet. Hon har också ingått i styrgruppen för NatureMieli-projektet.

Marja Uusitalo arbetar som specialforskare vid Naturresursinstitutet.

Källor och litteratur

- Ahola, A. (2024). Luontolähtöiset menetelmät ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Sosiaalialan opin-
näytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Blomgren, J. & Perhoniemi R. (2022). Mielenterveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahopäivien määrä
kasvaa taas. Kelan tutkimusblogi 10.5.2022 <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/6636>
- Bratman, G., Daily, G., Levy, B. & Gross, J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and
cognition. *Landscape and Urban Planning* 138, 41–50.
- Biven, L. (2022). *A shortcut to understanding affective neuroscience*. PA, Fulton Books
- Dana, D. (2018). *The polyvagal theory in therapy: Engaging the rhythm of regulation*. W. W. Norton & Co.
- Downs, S. (2022). A survey of modern life. Outdoor time.
<https://medium.com/building-h/a-survey-of-modern-life-outdoor-time-3a99d9fa3acb>
- Enholm, Å. (2024). Kuntien vihreän infrastruktuurin sopeuttaminen muuttuvaan ilmastoon.
Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Eurobarometri (2022). <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Friman, S. (2022). Opas työikäisille: luontoliikuntavinkkejä ja luontoliikunta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen
alueella. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112423862>
- Grahn, P., Pálsdóttir, A.-M., Ottosson, J. & Jonsdottir, I. (2017). Longer Nature-Based Rehabilitation May
Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression.
International Journal of Environmental Research and Public Health 14.
- Haapakangas, A., Hallman, D. & Bergsten, E. (2022). Office design and occupational health. Has research been
left behind? *Scand J Work Environ Health*, 49, 1– 4. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4073>
- Hambidge, S. (2017). What does it mean to young people to be part of a care farm? An evaluation of a care farm
intervention for young people with behavioral, emotional and social difficulties. Bournemouth University.
- Jokela, L., Seppälä, L., Santala, K. & Uusitalo, M. (2022). Kohtaamisia luonnossa. Kokemuksia
monikulttuurisen luontotoiminnan yhteiskehittämisestä. *Lapin ammattikorkeakoulu B*, 11.
- Johansson, G., Juuso, P. & Engström, Å. (2022). Nature-based interventions to promote health for people with
stress-related illness: An integrative review. *Scandinavian Journal of Caring*, 36, 4, 910-925.
<https://onlinelibrary.wiley.com/toc/14716712/2022/36/4>
- Jäppinen, J., Laitinen, J. & Huotari, J. (2024). Meijän metsät – lähiluonnosta hyvinvointia ja elinvoimaa.
<https://www.meijanpolku.fi/wp-content/uploads/2024/11/Meijan-metsat-opas.pdf>
- Kantar TNS (2021). Suomalaisien luontosuhteet. Kyselytutkimus. Sitra. Helsinki.
- Karimo, A. (2016). Ihmisen autenttisuus hyvän elämän edellytyksenä. Tampereen yliopisto.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201607202094>.
- Karvinen, L. & Katainen, A. (2021). Luonnon vaikutus sykevälivaihteluun ja koettuun palautumiseen
työikäisillä. Tapaustutkimus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Fysioterapia.
- Kela (2021). Kelan tilastollinen vuosikirja 2021. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2022.

- Keskinen, A. & Järvelä, K. (2023). Liikunta mielenterveyskuntoutujan tukena. Vaasan ammattikorkeakoulu. Hoitotyö.
- Kolster, A., Heikkinen, M., Pajunen, A., Mickos, A., Wennman, H. & Partonen, T. (2023). Targeted health promotion with guided nature walks or group exercise: a controlled trial in primary care. *Frontiers in Public Health* 11. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1208858
- Konijnendijk, C.C. (2023). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: introducing the 3–30–300 rule. *Journal of Forestry Research*. Volume 34.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health & Place*.
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 1. Millennium Ecosystem Assessment (MEA) (2005).
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. (2022). Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Nieuwenhuijsen, M. J., Dadvand, P., Márquez, S., Bartoll, X., Pereira Barboza, E., Cirach, M., Borrell, C. & Zijlema, W. L. (2022). The evaluation of the 3-30-300 green space rule and mental health. *Environmental Research*. Volume 215, Part 2, December 2022, 114387. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114387>
- Obeng, J. K., Kangas, K., Stamm, I., & Tolvanen, A. (2023). Promoting sustainable well-Being through nature-based interventions for young people in precarious situations. Implications for social work. A systematic review. *J Happiness Stud* 24, 2881–2911. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00683-x>
- Ojala, A., Korpela, K., Tyrväinen, L., Tiittanen, P. & Lanki, T. (2018). Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity. *Health Place* 55, 59–70.
- Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, (2024). Moninaisuutta tukemassa – Työkaluja nepsy-ystävällisen kouluympäristön kehittämiseen.
- Pálsdóttir, A. M, Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *Int J Environ Res Public Health* 14, 11, 7, 7094-115. DOI: 10.3390/ijerph110707094.
- Panksepp, J. & Biven, L. (2012). *The archeology of mind: neuroevolutionary origins of human emotions*. NY: W.W. Norton & Company Ltd.
- Paukkunen, Marja (2024). Suullinen tiedonanto 16.2.2024
- Penttinen, E., Sjöström, P.-M. & Vähäkangas, P. (2022). Miten Pohjanmaa voi? Tilannekatsaus maaliskuu 2022. Pohjanmaan hyvinvointialue.
- Porges, S. (2017). *The pocket guide to the polyvagal theory. The transformative power of feeling safe*. NY: W.W: Norton & Company, Inc.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res* Oct, 15, 5, 319-37. DOI: 10.1080/09603120500155963.
- Roininen, Leila (2023). Suullinen tiedonanto 30.8.2023.
- Roslund, M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Sci Adv*, 14, 6: eaba2578. DOI: 10.1126/sciadv.aba2578.

- Sahlin, E., Ahlborg, G., Tenenbaum, A. & Grahn, P. (2015). Using Nature-Based Rehabilitation to Restart a Stalled Process of Rehabilitation in Individuals with Stress-Related Mental Illness. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12.
- Salonen, K. (2020). Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Sarvela, K. (2024). Aivomielen arkeologiaa. Sukellus alkuemootioihin. Noudettu 28.3.2024 osoitteessa <https://www.iloajatoivoa.fi/blogs/aivomielen-arkeologiaa---sukellus-alkuemootioihin>.
- Scott, E., LoTemplio, S., McDonnell, A., McNay, G., Greenberg, K., McKinney, T., Uchino, B. & Strayer, D. (2020). The autonomic nervous system in its natural environment: Immersion in nature is associated with changes in heart rate and heart rate variability. *Psychophysiology* 58, 4, e13698. <https://doi.org/10.1111/psyp.13698>
- Siegel, D. (2012). *The developing mind: how relationships and the brain interact to shape who we are*. NY: The Guilford Press.
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Slunga Järholm, L., Lundell, Y., Brännström, R. & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research* 26: 245–256.
- Sorila, T. (2024). Luonto osana nuorten hyte-palveluita (LuontoHYTE). Etsivän nuorisotyön ryhmätoiminnan suunnitelma.
- Suomen Psykologiliitto (2023). Toimivat perustason palvelut ovat ratkaisu mielenterveyskriisiin. Suomen Psykologiliiton tiedote 6.5.2023 <https://www.stinfo.fi/tiedote/toimivat-perustason-palvelut-ovat-ratkaisu-mielenterveyskriisiin?publisherId=69817770&releaseId=69977317>
- Suominen, H. (2023). "Juodaas kahvit ja sitten jatketaan" Asiantuntijatyötä tekevien kokemuksia psykologisesta palautumisesta työpäivän aikana. Turun yliopisto.
- Tampereen kaupunki (2023). Kaupunkipuulinjaus 2020. Kaupunkiympäristön palvelualueen julkaisu 3/2020.
- Teisala, T., Mutikainen, S., Tolvanen, A., Rottensteiner, M., Leskinen, T., Kaprio, J., Kolehmainen, M., Rusko, H. & Kujala, U. (2014). Associations of physical activity, fitness, and body composition with heart rate variability-based indicators of stress and recovery on workdays: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 9, 16. <https://occup-med.biomedcentral.com/articles/10.1186/1745-6673-9-16>
- THL (2021). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus Pohjanmaan hyvinvointialueella 2020. Alueellinen asiantuntija-arvio. Päätösten tueksi 17/2021.
- Tyrväinen, L. (2023). Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. *Duodecim* 28.8.2023. Terveyskirjasto.
- Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Vaasan kaupunki (2023). Vaasassa Suomen parhaiten hoidetut vihervuonot. Julkaistu: 7.9.2023 <https://www.vaasa.fi/ajankohtaista/vaasassa-suomen-parhaiten-hoidetut-vihervuonot/>
- Van der Kolk, B. (2022). *Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Viisas elämä. 8 painos.
- Vilkko-Riihelä, A. & Laine, V. (2007). *Mielen maailma -Persoonallisuus ja mielenterveys*. Helsinki: WSOY.
- WHO (2016). *Urban green spaces and health*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345751>

Wood, C. & Smyth, N. (2020). The health impact of nature exposure and green exercise across the life course: a pilot study. *International Journal of Environmental Health Research* 30, 2, 226–235.

<https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1593327>

Ylilauri, M. & Voutilainen, O. (2021). Review of Nordic Nature-based Service Models. Study on the opportunities and challenges of the Nature-based services in Finland, Sweden and Norway. University of Vaasa Reports, 23. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-950-1>

Yli-Viikari, A., Uusitalo, M. & Leikola, A. (2024). Luonto keinona terveyden ylläpitämiseen. Puheenvuoro. *Kuntoutus* 47:4.

Bilagor

Bilaga 1: Projektets feedback-enkäter före och efter Green Care-aktiviteter.

Frågeformulären utvecklades som en del av NaturSinne-projektet, baserat på en sinnesstämningundersökning som utvecklats i en svensk studie (se Sonntag-Öström et al. 2011).

Kysely ENNEN luontotoimintaa Enkät FÖRE naturaktiviteten

📘 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

LuontoMieli

Millaiseen toimintaan osallistut? Vilken typ av aktiviteter deltar du i? *

Luonto / Natur
 Eläimet, talli tai maatala / Djur, stall eller lantgård
 Puutarha / Trädgård

Miten kuvaisit mielialaasi ennen luontotoimintaa?
Hur skulle du beskriva din sinnesstämning före naturaktiviteten?

	1	2	3	4	5	
Jännittynyt / Spänd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rentoutunut/ Avspänd
Väsnyyt / Trött	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pirteä/Pigg
Surullinen/Ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iloinen/Glad
Ärtynyt/Irriterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tasapainoinen/Harmonisk
Levoton/Rastlös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rauhallinen/Lugn
Hajamielinen/Tankspridd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tarkkaavainen/Klartäntk
Toivoton/Hopplös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toiveikas/Hoppfull
Koen itseni yksinäiseksi/ Jag känner mig ensam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen olevani osa ryhmää/ Jag är en del av gruppen

Vastauksiasi käsitellään EU:n tietosuojaja-asetuksen mukaisesti.
Dina svar kommer att behandlas enligt EU:s dataskyddsförordning.

Lähetä vastauksesi valitsemalla "Lähetä".
Klicka på "Lähetä" för att skicka in ditt svar.

Lähetä

100% Valmis

Kysely luontotoiminnan JÄLKEEN
Enkät EFTER naturaktiviteten

① Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

LuontoMieli

Millaiseen toimintaan osallistuit? Vilken typ av aktiviteter deltog du i? *

Luonto / Natur

Eläimet, talli tai maatila / Djur, stall eller lantgård

Puutarha / Trädgård

Miten kuvaisit mielialaasi luontotoiminnan jälkeen?
Hur skulle du beskriva din sinnesstämning efter naturaktiviteten?

	1	2	3	4	5	
Jännittynyt / Spänd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rentoutunut/ Avspänd
Väsynyt / Trött	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pirteä/Pigg
Surullinen/Ledsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Iloinen/Glad
Ärtynyt/Irriterad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tasapainoinen/Harmonisk
Levoton/Rastlös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rauhallinen/Lugn
Hajamielinen/Tankspridd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tarkkaavainen/Klartänt
Toivoton/Hopplös	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Toivelkas/Hoppfull
Koen itseni yksinäiseksi/ Jag känner mig ensam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen olevani osa ryhmää/ Jag är en del av gruppen

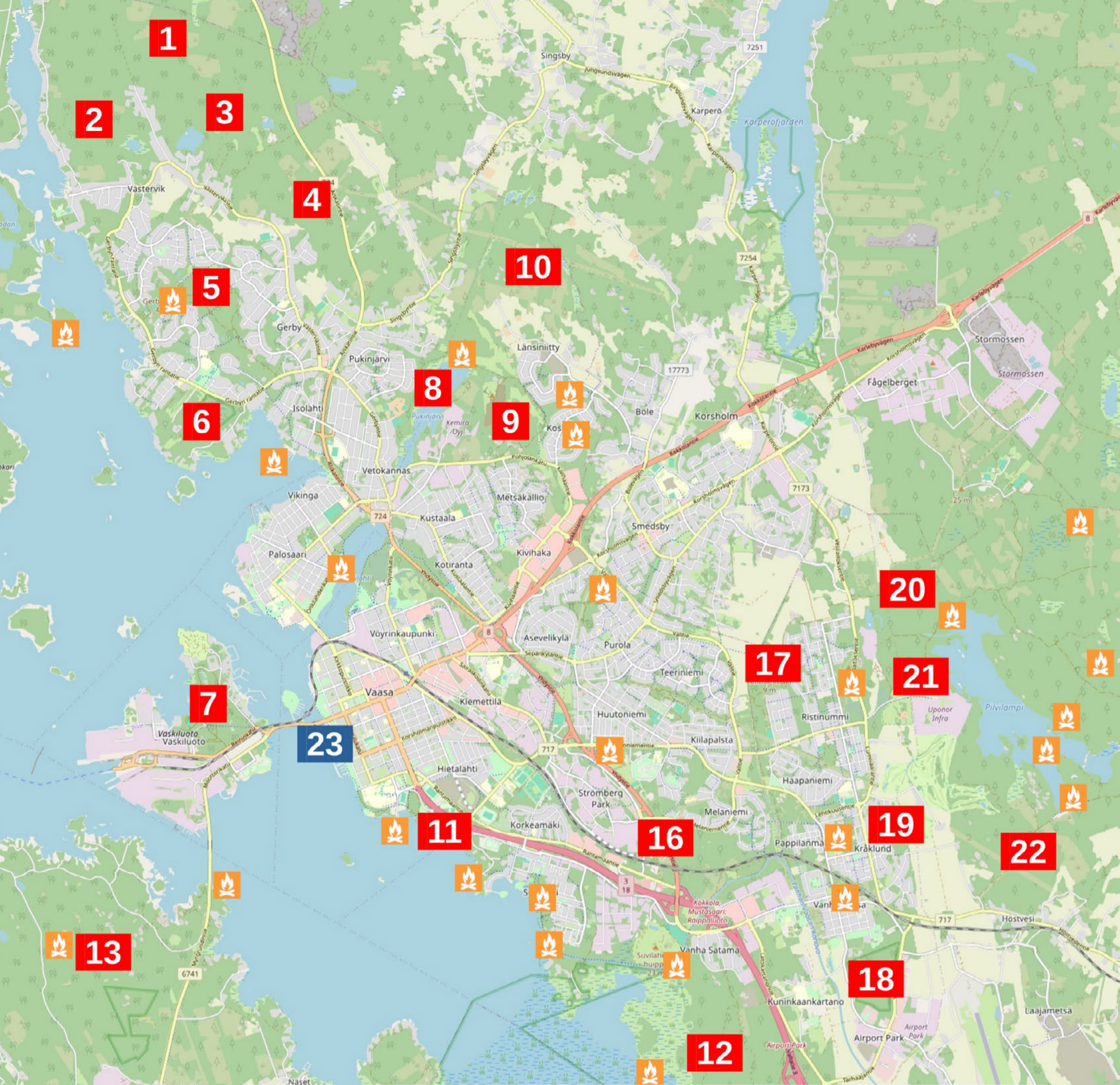
Mitä muita ajatuksia luontotoiminta sinussa herätti?
Vilka andra tankar väckte naturaktiviteten hos dig?

Vastauksiasi käsitellään EU:n tietosuoja-asetuksen mukaisesti.
Dina svar kommer att behandlas enligt EU:s dataskyddsförordning.

Lähetä vastauksesi valitsemalla "Lähetä".
Klicka på "Lähetä" för att skicka in ditt svar.

Lähetä

100% Valmis



Bilaga 2. Kartöversikt och förklaringar till naturområdena i Vaasa.

Platser med tillgång till och avgångspunkter för utflykter:

1. Degerträsk (linjerna 1 och 2 Västerviksvägen/ Furuskogsvägen)
2. Viken (linje 1 och 2 Västerviksvägen)
3. Byträsket (linje 2 Västerviksvägen/Byträskvägen)
4. Finnbyskogen (linje 2 Västerviksvägen)
5. Gerbybacken/Gerbyskogen (linje 1 Gerby strandvägen, linjerna 2 och 3 Frängsdalsvägen/Tallmarksvägen)
6. Solholmen (linje 1 Gerby strandvägen/Passkärsvägen)
7. Vasklot (linjerna 3, 6 och 21 Motorgatan/Karlavägen)
8. Infjärden (linjerna 3, 4 och 8 Gerbyvägen/Hästhagsvägen)
9. Skogsberget (linje 7 Skogsbergsgatan/Nya Bölevägen)
10. Maraholmen/Böle skogar (linje 7 Svedjemarksvägen/Nuotioipiiri)
11. Södra stadsfjärden (linjerna 1, 4, 7, 21 och 30 - rutten nås från flera ställen)
12. Risö (linje 7 Kanalbrovägen, linje 30 Kanalbrovägen/Ladugårdsvägen)
13. Öjen (linje 21 Myrgrundsvägen)
14. Öjberget (linje 21 Sundomvägen/Öjbergsvägen)
15. Söderfjärden (linje 21 Sundomvägen/Söderfjärdsvägen)
16. Blåbärlandet (linje 4 Melmovägen)
17. Kärringbacken (linje 2 Husmorsgatan/
Fångstmannagatan)
18. Hovrättskogen (linje 1 och 4 Torggatan/
Handelsplanad/Runsorvägen, linje 30
Företagaregatan)
19. Kråklundskogen (linjerna 1 och 5 Gamla Vasagatan/
Kråklundsgatan)
20. Molnträsket, skatepark (linje 2 Husmorsgatan)
21. Molnträsket, KWH (linjerna 1, 2 och 5 Kapellbacksvägen)
22. Molnträsket, Höstves (linjerna 1 och 5 Gamla Vasagatan/
Golfbanevägen, linje 30 Höstvesvägen/Rörvikstået)
23. Övriga naturaktiviteter:
 - Vasa Kajakuthyrning, Strandgatan 21 / Fängelsestranden
 - Vinterbadplatsen i Inre hamnen
 - Lokala fiskeområden och platser i Vaasa:
 - Stadsstranden
 - Metvikens omgivning
 - Flera fiskeplatser är tillgängliga. Mer information www.vapaa-ajankalastajalehti.fi/kalapaikat/lahikalastustavaasassa240522/
 - Mer information om eldningsplatser: <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/luontovaasa/retkeilykohteet/yleiset-tulentekopaikat/>