

Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta

LuontoMieli-hankkeen kokemukset
ja keskeiset tulokset





Kuva: Anna-Lena Starck

Avainsanat: Green Care, mielenterveystyö, ehkäisevä mielenterveystyö, terveyden edistäminen, henkinen hyvinvointi

Kannen kuva: Martta Ylilauri

Taitto: Studio Andrei

Rahoittajat: Aktion Österbotten (EU 105 000 euroa), Mielle ry., Keskitien säätiö

ISBN: 978-952-395-180-8 (verkkoaineisto)

Esipuhe

Tarve laajentaa ja vakiinnuttaa Green Care -toimintaa osaksi erilaisia sote-, hyte- ja kasvatuspalveluita on noussut vahvasti esiin useissa selvityksissä ja kokeiluhankkeissa. Pohjanmaalla erityisesti mielenterveyden kasvavat haasteet ovat lisänneet tarvetta uusille vaikuttaville ennaltaehkäiseville ja mielenterveyttä edistäville palveluille sekä mielenterveyskuntoutuksen tukimuodoille. Yhteinen tahtotila vastata näihin tarpeisiin kokosi Vaasan yliopiston, Vaasan ammattikorkeakoulun ja Mielle ry:n toimijat laajentamaan ja syventämään aikaisemmissa hankkeissa aloitettua paikallisten Green Care -palvelumallien kehittämistyötä ja vahvistamaan alueen osaaamista ja yhteistyöverkostoja.

Tämä hankeraportti esittelee keskeiset tulokset LuontoMieli – Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta -hankkeesta, joka toteutettiin 12/2022–12/2024 välisenä aikana Pohjanmaalla. Haluan esittää lämpimät kiitokset hankekollegoilleni Anne Ellilälle, Anna-Lena Starckille ja Karina Björnisele sekä Johanna Yliviitalle, Camilla Kunnarille, Mari Rantamäelle, Ahti Nymanille ja Riku Niemistölle todella inspiroivasta hankeyhteistyöstä. Kiitokset myös Anja Yli-Viikarille ja Marja Uusitalolle, jotka osallistuivat tämän hankejulkaisun toteuttamiseen kirjoituksellaan luonnon terveysvaikutuksista autonomisen hermoston näkökulmasta, sekä Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijalle Annika Aholalle osallistumisesta hankkeen Green Care -toiminnan toteuttamiseen ja asiakaspalautteiden keruuseen. Haluan kiittää myös kollegaani Heli Siirilää kyselyvastausten yhteenvetojen laatimisesta ja toimitustyössä avustamisesta, sekä Studio Andreita julkaisun taitosta ja visuaalisesta ilmeestä.

Lopuksi erityiskiitokset kaikille Mielle ry:n asiakkaille, jotka osallistuivat aktiivisesti hankkeen Green Care -toimintaan ja antoivat sekä arvokasta palautetta toiminnan koetuista vaikutuksista että uusia ideoita toiminnan kehittämiseen. Toivon lämpimästi, että LuontoMieli-hankkeen esimerkit ja myönteiset kokemukset inspiroisivat jatkossa monia muitakin ammentamaan mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta.

VAASASSA 25.11.2024

MARTTA YLILAURI

Sisällys

Esipuhe	3
Sisällys	4
1. Johdanto	5
2. Luonnon merkitys hyvinvoinnille	9
2.1 Kaupunkiluonnon kolme pointtia: 3–30–300 -sääntö	10
2.2 Lähiluonto vaasalaisten voimavarana	11
2.3 Tukea lähiluonnon hyödyntämiseen	13
2.4 Mielialakysely luonnon hyvinvointivaikutusten arviointityökaluna	15
3. Luonnon terveysvaikutukset autonomisen hermoston näkökulmasta	19
3.1 Luonnon terveysvaikutusten teoria	19
3.2 Miten ympäristön rauhoittavat vaikutukset syntyvät?	21
3.3 Aktiivisuuden ja osallisuuden merkitys terveydelle	25
3.4 Johtopäätökset	26
4. Green Care -toiminnan kuvaukset	27
4.1 Kuvaus asiakasryhmästä ja Green Care -toiminnan tavoitteista Mielle ry:ssä	27
4.2 Kuvaus hankkeen aikana toteutuneesta toiminnasta	28
4.2.1 Luontoretet	30
4.2.2 Avantouinti mielen hyvinvoinnin tukena	35
4.2.3 Eläinavusteinen toiminta	36
4.2.4 Puutarhatoiminta	37
4.2.5 Mielle ry:n ohjaajien arviot hankkeen toiminnasta	40
4.3 LuontoMieli-hankkeen Green Care -palveluntuottajat	41
5. Green care -osaamisen kehittäminen	46
5.1 Green Care alkeet -opintojakso verkkokurssina	47
5.2 LuontoMieli-hankkeen viestintää	53
6. Yhteenveto hankkeen tuloksista	56
Kirjoittajat	59
Lähteet ja kirjallisuus	60
Liitteet	64



Kuva: Martta Ylilauri

1. Johdanto

MARTTA YLILAURI
JOHANNA YLIVIITALA
KARINA BJÖRNINEN

Mielenterveyden haasteet kasvavat huolestuttavalla vauhdilla. Viime vuosina koronapandemia, ympäristökriisit, sodat, energiakriisi sekä taloudellinen taantuma ovat koetelleet monin tavoin ihmisten kriisinkestävyyttä. Globaalien kriisien rinnalle on kehittynyt mielenterveyskriisi, joka maksaa pelkästään suomalaiselle yhteiskunnalle vuosittain miljardeja euroja samalla kun se aiheuttaa yksittäisille ihmisille ja perheille paljon inhimillistä kärsimystä, epävarmuutta ja taloudellisia haasteita. Esimerkiksi Pohjanmaan alueella 31,6 prosenttia 25–64-vuotiaista tuhatta vastaavan ikäistä kohti on saanut sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöstä johtuen, mikä on toiseksi suurin osuus koko maassa (Penttinen ym. 2022). Mielenterveyden haasteet näkyvät myös valtakunnallisissa tilastoissa: vuonna 2021 mielenterveydestä johtuvien sairauspäivärahojen osuus oli suurin sekä täysimääräisten sairauspäivärahojen (32,2 %) että osasairauspäivärahojen (51,1 %) osalta. Niin ikään työkyvyttömyyseläkkeiden saajilla mielenterveyteen liittyvät sairaudet ovat olleet ylivoimaisesti merkittävin peruste (54 %). (Kela 2021.) Mielenterveysperustaiset

sairauspoissaolot ovat yleistyneet, mikä näkyy kaikissa ikäryhmissä, mutta etenkin nuorilla ja varhaiskeski-ikäisillä naisilla (Blomgren & Perhoniemi 2022).

Ennaltaehkäiseville palveluille on suuri tarve. Pohjanmaata koskevan alueellisen arviointiraportin mukaan mielenterveyspalveluiden varhaisen tuen ja ennaltaehkäisevien palvelujen saatavuus oli heikko kaikkien ikäsegmenttien osalta, painopisteen ollessa korjaavissa palveluissa. Lasten ja nuorten osalta erikoissairaanhoidon kasvun taustalla nähtiin peruspalveluiden heikkous vastata varhaisvaiheen palvelutarpeisiin. Niin ikään mielenterveyden edistämisen menetelmiä ei hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen alueselvityksen mukaan ollut käytössä. (THL 2021.)

Pohjanmaalla erityisesti mielenterveyden kasvavat haasteet ovat lisänneet tarvetta uusille vaikuttaville mielenterveyskuntoutuksen tukimuodoille. Mielenterveyttä tukevien toimenpiteiden painopiste olisi tärkeää saada siirrettyä erikoissairaanhoidosta vahvemmin perusterveydenhuoltoon sekä laajasti myös muihin hyte-palveluihin (Suomen Psykologiliitto 2023). Tällä tavoin saataisiin lisättyä merkittävästi ihmisten ja perheiden hyvinvointia. Painopisteen siirtäminen kasvattaisi huomattavasti myös yhteiskunnallisia hyötyjä suhteessa mielenterveyskriisin hoitamisesta aiheutuviin kustannuksiin.

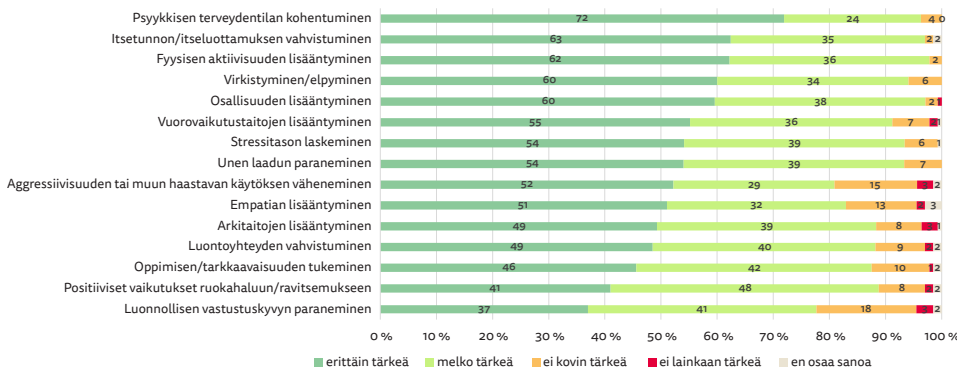
Elinympäristöjen urbanisoituessa luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnin kannalta on alettu ymmärtää viime aikoina yhä laajemmin. Useissa tutkimuksissa on todettu, että luonnossa kävely rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta. Luonnossa tai eläinten kanssa oleskelu vähentää stressiä, lisää mielihyvähormonien tuotantoa ja vahvistaa elimistön puolustuskykyä. Lisäksi aivojen sähkökäyrissä ja verisuoniston toiminnassa on havaittu suotuisia vaikutuksia. Luonto, puutarha tai esimerkiksi talliympäristö saa ihmiset helpommin liikkeelle ja tarjoaa mahdollisuuksia myös sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallisuuden kokemuksiin.

Ammattimaisesti tuotetut luontoperustaiset hyvinvointipalvelut (Green Care) tarjoavat toimivia ratkaisuja nykyisten mielenterveyspalvelujen rinnalle. Esimerkiksi Ruotsissa luontotoimintaa on hyödynnetty tuloksellisesti mielenterveyskuntoutuksen tukena, jolloin kuntoutuminen on ollut nopeampaa ja vaikutukset ovat olleet pitkäkestoisempia (ks. Sahlin et al. 2015; Grahn et al. 2017). Ryhmätoiminnassa saadaan myös isompi joukko samalla kertaa palveluiden äärelle ja toiminnalla voidaan vahvistaa sosiaalisia mekanismeja, kuten yhteisöön kuulumisen, osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Osallisuuden kokemuksia syntyy myös luontoyhteyden vahvistumisesta ja vuorovaikutuksesta eläinten kanssa. (ks. esim. Salonen 2020.) Alla olevassa kuviossa on esitetty yhteenveto Green Care -toiminnan keskeisistä tavoitteista ja niiden merkittävydestä suomalaisten sote- ja kasvatustalouden ammattilaisten näkökulmasta. Laajan

kyselyvastausaineiston perusteella psyykkisen terveydentilan kohentamista pidettiin luontotoiminnan tavoitteista merkittävimpänä. (Ylilauri & Voutilainen 2021.)

Luontoperustaisten palvelujen tavoitteet ja merkittävyys suomalaisten sote- ja kasvatustalon ammattilaisten näkökulmasta

Kuinka tärkeinä pidät seuraavia luontoperustaisten palvelujen tavoitteita omien asiakasryhmiäsi kannalta? (n=133)



Kuvio 1.

Luontoperustaisten palvelujen tavoitteet ja merkittävyys sote- ja kasvatustalon ammattilaisten näkökulmasta (Ylilauri & Voutilainen 2021).

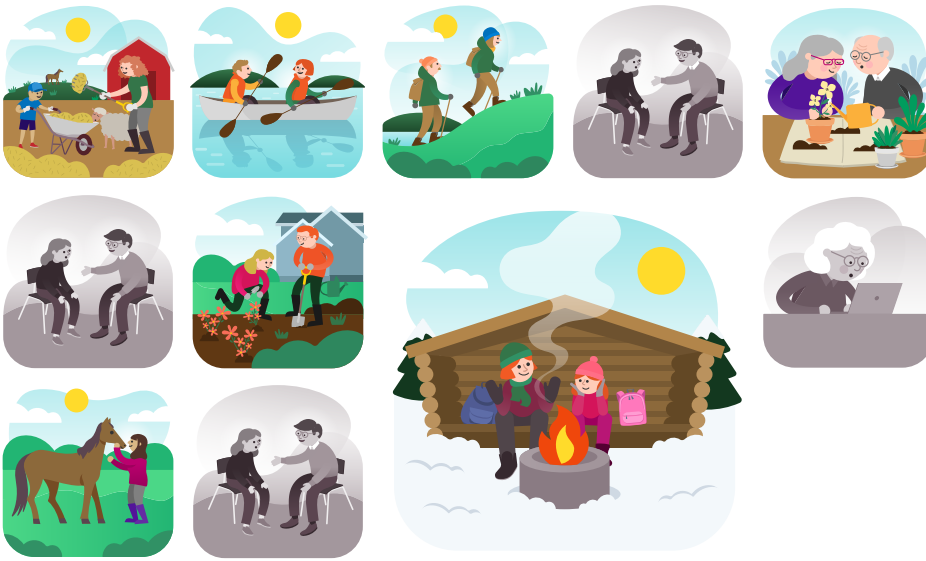
Hyvinvointialueiden ja kuntien mielenterveyspalveluiden rinnalla kolmannen sektorin toimijoilla on merkittävä rooli ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä sekä mielenterveyspalvelujen saatavuuden ja laadun kehittämisessä. Pohjanmaalla toimivan Mielle ry:n asiakkaat ovat täysi-ikäisiä erilaisista mielenterveyden haasteista kärsiviä henkilöitä. Yhdistyksen toiminnossa ja palveluissa on mukana vuosittain noin 500 eri henkilöä. Osa asiakkaista on jo aikaisemmin osallistunut Green Care -toiminnan kokeiluihin, joista saadussa palautteessa korostuivat erityisesti luontotoiminnan terveysvaikutukset, kuten fyysisen voiminnan ja kunnon paraneminen ja mielen hyvinvoinnin vahvistuminen, sekä osallisuuden ja omavoimaisuuden tunteen vahvistuminen. Aikaisemmista kokeiluista saatujen hyvien kokemusten perusteella Green Care -toimintaa halutaan nyt laajentaa ja vakiinnuttaa luonnolliseksi osaksi Mielle ry:n useiden eri ryhmien tavanomaista palvelutoimintaa.

Mielle ry on lähtenyt aktiivisesti kehittämään uusia luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia mielenterveyden edistämisen toimintamalleja yhdessä alueen oppilaitosten, yrittäjien ja julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Joulukuussa 2022 käynnistyneen LuontoMieli-hankkeen tavoitteena on ollut lisätä asiakkaiden toiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta sekä yleistä hyvinvointia ja motivaatiota kuntoutumiseen. Hankkeessa on laajennettu ja vakiinnutettu luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien Green Care -palvelumallien käyttöä mielenterveyskuntoutuksen tukena, osana sosiaalista kuntoutusta, vahvistettu Green Care -osaamista eri sektorien toimijoiden keskuudessa muun

muassa täydennyskoulutuksella, sekä arvioitu luontotoiminnan yksilö- ja ryhmätason vaikutuksia. Hankkeen kunnianhimoisena visiona on kehittää Pohjanmaasta valtakunnallinen edelläkävijä luontolähtöisessä mielenterveyden poikkihallinnollisessa edistämisessä.

VISIO: Pohjanmaasta valtakunnallinen edelläkävijä luontolähtöisessä mielenterveyden poikkihallinnollisessa edistämisessä

Kuvio 2.
Hankkeen visio.



Luontotoiminnan terveyttä edistäviä ja kuntouttavista vaikutuksista löytyy jo runsaasti erinomaisia kokemuspohjaisia esimerkkejä sekä valtakunnallisesti että kansainvälisesti. Myös tutkimustietoa luonnon monipuolisista hyvinvointivaikutuksista on jo paljon saatavilla ja uusia tutkimuksia julkaistaan jatkuvasti. Tästä huolimatta monet sote-alan toimijat jättävät edelleen hyödyntämättä luontotoiminnan monipuoliset hyödyt vedoten esimerkiksi resurssien ja tiedon puutteeseen. Me LuontoMieli-hankkeen toimijat haluamme haastaa itsemme ja kaikki mielenterveyden parissa toimivat kulkemaan uusia polkuja ja kääntämään painaviakin kiviä, jotta luonnon hyvinvointivaikutukset voitaisiin tuoda mahdollisimman monen mielenterveyden haasteista kärsivän ihmisen ja perheen saavutettaville. Mielenterveyskriisin nujertamisella on kiire, joten luontoon kannattaa lähteä jo tänään!

Tämä teksti on julkaistu 1.6.2023 osana luontolähtöisten menetelmien käyttöönottamisen tueksi toteutettua SuomiAreena-tapahtuman yhteydessä toteutettua viestintäkampanjaa, josta vastasivat maaseutupolitiikan TUUMA- ja HYMY-verkostot sekä Green Care Finland ry. <https://www.maaseutupolitiikka.fi/blog/luonto-lujittaa-henkista-kriisinkestavyttamme>



Kuva: Shutterstock

2. Luonnon merkitys hyvinvoinnille

MARTTA YLILAURI

Ihminen on osa luontoa ja luonnossa oleminen resonoi luonnollisten tarpeidemme ja vaistojemme kanssa. Fyysinen hyvinvointi ja mielenterveys hyötyy erityisesti säännöllisestä, omaan arkeen sopivasta luonnossa vietävästä ajasta, oli kyseessä sitten lyhyt kävely lähimetsässä tai vaikkapa pidempi retki saaristossa tai luonnonpuistossa.

Suomalaisten suhde luontoon on kaupungistumiskehityksestä huolimatta säilynyt vahvana ja jopa 87 % pitää luonnon merkitystä omassa elämässään ja arjessaan erittäin tärkeänä tai melko tärkeänä (Kantar TNS 2021). Eurobarometrin (2022) mukaan suomalaiset ovat Euroopan ulkoilevin kansa. Suomalaisista aikuisista jopa 96 % ulkoilee vuoden aikana ja 80 % ulkoilee vähintään kerran viikossa, monille lenkkeily lähiluonnossa tai koiran ulkoiluttaminen kuuluu päivittäisiin rutiineihin. Suomalaisen 15–80-vuotiaiden suosituimpia ulkoiluharrastuksia ovat mökkeilyn ohessa marjastus (57 %), retkeily (37 %), luonnonvesissä uiminen (67 %) ja



Suomalaisista aikuisista jopa 96 % ulkoilee vuoden aikana.

maastohiihto (30 %) sekä luonnon tarkkaileminen (48 %). (Neuvonen ym. 2022.)

Maaseutualueilla luonto on lähellä ja useimmiten helposti saavutettavissa. Yhä suurempi osa ihmisistä asuu kuitenkin kaupungeissa ja keskustojen rakentamisen tiivistyttyä on alettu pohtia, millä tavoin voitaisiin edistää kaupunkialueiden viherryttämistä ja lähiluonnon hyödyntämismahdollisuuksia, jotta kaupungeistamme tulisi viihtyisämpiä, terveellisempiä, viileämpiä ja elinkelpoisempia sekä ihmisille että muille lajeille.

Paikallinen luonto on osa laajempaa ekosysteemipalveluverkostoa, joka tuottaa ravinnon, veden ja muiden aineiden ohella happea ja sitoo hiilidioksidia, tasaa lämpötiloja, imeyttää valumavesiä ja vähentää eroosiota, puhdistaa vettä ja ilmaa sekä kierrättää ravinteita ja parantaa maaperää. Monimuotoinen luonto tuottaa monien elintärkeiden ekosysteemi- palveluiden ja terveyshyötyjen ohella myös esteettisiä ja virkistysellisiä palveluita sekä luontokokemuksiin liittyvää elämyksellisyyttä ja merkityksellisyyttä. (ks. Millennium Ecosystem Assessment MEA 2005.)

2.1 | Kaupunkiluonnon kolme pointtia: 3–30–300 -sääntö

Kansainvälisessä diskurssissa on viime vuosina yleistynyt nk. 3–30–300 -sääntö kaupunkimetsätaloudelle ja kaupunkien viherrakentamiselle (ks. WHO 2016; Konijnendijk 2023), jonka kolmen kohdan kriteerien täytyessä kaupunkiympäristöä voidaan pitää asutuksen lähiluonnon osalta riittävänä:

- kodin ikkunasta tulisi näkyä ainakin 3 riittävän isoa puuta
- kaupunkikeskustojen latvuskattavuus, eli se osuus pinta-alasta joka peittyy puiden latvustoilla, tulisi olla vähintään 30 %
- asunnon etäisyys lähimpään, vähintään 0,5–1 ha laajuiseen luonto- alueeseen tulisi olla enintään 300 m.

Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten kaupunkien keskustat ovat suhteellisen pieniä ja väljästi rakennettuja, joissa myös 3–30–300 -sääntö useimmiten toteutuu. Kaupunkien ja kaupunginosien, mutta myös maa-seudun taajamien välillä saattaa kuitenkin olla merkittäviä eroja viher- alueiden määrän, laadun ja saavutettavuuden osalta. Kaavoituksen ja kau- punkisuunnittelun, maisema-arkkitehtien, rakentamisen ja viheralueiden hoidon ammattilaisilla on merkittävä rooli sekä viihtyisyyden ja lähiluonnon terveyshyötyjen lisäämisen, että luontokadon torjumisen ja ilmaston- muutokseen sopeutumisen kannalta. Biologinen monimuotoisuus, riittävä

vihermassa ja maaperän toimiva mikrobiologia vahvistavat kaupunkialueiden resilienssiä ja helpottavat sopeutumista muuttuvaan ilmastoon (Enholm 2024). Kaupunkiympäristöjen viheralueiden määrä, saavutettavuus ja kaupunkiluonnon monimuotoisuus ovat suoraan kytköksissä myös kaupunkilaisten yksilölliseen hyvinvointiin ja resilienssiin aktivoimalla liikkumaan, tukemalla palautumista, stressin hallintaa ja immuunijärjestelmää sekä tarjoamalla erilaisia mahdollisuuksia virkistykseen ja yhteisölliseen toimintaan (Van den Bosch 2024). Myös ikkunanäkymällä on suuri merkitys, mikä korostuu erityisesti silloin kun ulkoileminen on hankalaa tai mahdotonta, kuten esimerkiksi laitoshoidossa tai pandemian sulkujen aikana. Koronapandemian aikana toteutetussa tutkimuksessa ilmeni, että luontonäkymän puuttuminen lisäsi merkittävästi riskiä sairastua vakavaan masennukseen. (Van den Bosch ym. 2022.)

Hyvä esimerkki kaupunkien tavoitteellisesta viherryttämisestä on Tampereen kaupungin yleiskaavamääräys katuvihreän lisäämisestä sekä sitä tukeva kaupunkipuulinjaus, jolla pyritään lisäämään latvuspeitteisyyttä lämpösaarekkeiden ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Linjauksella tavoitellaan myös monilajista, ilmastonkestävämpää puukantaa kestävämpään paremmin erilaisia sääilmiöitä, uusia tauteja ja tuholaisia, sekä korostetaan puuston ja lahopuiden merkitystä kaupunkielioille. (Tampereen kaupunki 2023.)

On tärkeää osallistaa myös asukkaat ja muut sidosryhmät mukaan omien lähialueiden suunnitteluun ja hoitoon. Suomesta löytyy hyviä esimerkkejä kaupunkien järjestämistä kitkentätalkoista sekä niittyjen perustamisesta, hoidosta ja niittysiementen keräämisestä talkoovoimin (Enholm 2024). Osallistuminen käytännön toimintaan tuo merkityksellisyyttä ja lisää tietoisuutta luonnon monimuotoisuudesta samalla kun se vahvistaa sitoutumista yhteisen lähiluonnon hoitoon ja kestävään käyttöön.

2.2 | Lähiluonto vaasalaisten voimavarana

Vaasassa on kokoonsa nähden runsaasti viheralueita ja Vaasan kaupunkialueelle tunnusomaiset puistikot, kaupunkipuistot, taajamametsät sekä muut viheralueet yhdessä merenläheisyyden kanssa tarjoavat erinomaiset mahdollisuudet lähiluonnon hyödyntämiseen. Vaasassa on panostettu jo vuosia viheralueiden, leikkialueiden, koirapuistojen, pienvenesatamien ja lähiliikunta-alueiden kehittämiseen ja kunnossapitoon kekseliäästi ja kustannustehokkaasti. Vaasan kaupunki sai vuonna 2023 toteutetussa valtakunnallisessa asukastyytyväisyyskyselyssä Suomen parhaimmat arviot viheralueiden hoidossa samalla kun pinta-alaan suhteutetut kustannukset olivat Suomen pienimmät. Viheralueiden hoitoon ovat osallistuneet kaupungin



Vaasassa on kokoonsa nähden runsaasti viheralueita.

ammattilaisten ohella kaupungin työllistämispalveluiden asiakkaat, kesätyöntekijät ja harjoittelijat sekä monet erityisryhmät, jotka ovat hyötynneet puutarhatoiminnasta. Yhteisöllisyys on tärkeässä roolissa oman lähiluonnon hoidossa, ja asukkaat ovat osallistuneet yhteisten viheralueiden hoitoon muun muassa talkoilla ja erilaisilla tempauksilla. (Vaasan kaupunki 2023.)

LuontoMieli-hankkeen suunnitteluvaiheessa käytiin vilkasta keskustelua Vaasan ranta- ja viheralueista (esim. Pilvilampi, Laajametsän laavu, Alkulan tila, Kotirannan viljelypalsta, Räätälinsaari, Bragen ulkomuseo ja Hietalahden ranta-alue), joita koulut, päiväkodit, keskussairaala ja muut alueen toimijat voisivat hyödyntää toiminnassaan nykyistä enemmän. Yksi este luontoalueiden hyödyntämiselle voi olla saavutettavuus silloin kun käytössä ei ole omaa autoa tai venettä. Osana hanketta laadittiin kartta Vaasan lähiluontokohteista ja tulentekopaikoista, joihin pääsee helposti kävellen tai pyöräillen ja joihin on hyvät julkisen liikenteen kulkuyhteydet Vaasan keskustan alueella. Kartta selitteineen on esitetty sivuilla 33–34 ja liitteessä 2.

Eri puolilla Vaasaa on suunniteltu ja toteutettu myös erilaisia aistipuutarhoja. Suvilahden asuntomessualueen Terapiasaari on suunniteltu moniaistiseksi aistipuutarhaksi, jonka alkuperäisen suunnitelman mukainen toteutus huomioi hyvin sekä äänimaiseman (mm. haapa), tuoksut (mm. yrtit), tuntoaistimukset (mm. villapaju) sekä muun viihtyvyyden penkkien ja valaistuksen avulla. Sijainti meren rannalla tarjoaa aistittavaksi maiseman ohella meriveden tuoksut ja äänet. Terapiapuutarhassa on vuonna 2008 toteutettu myös aistitutkimus. (Roininen 2023.) Terapiasaaren puutarha on sittemmin joutunut useaan otteeseen ilkeiden kohteeksi ja pääsyt ränsistymään, mutta alueen puutarhasuunnitelmaa on hyödynnetty esimerkiksi Kasarmialueen aistipuutarhan suunnittelun tukena. Myös Alkulan tilalle on suunniteltu aistipuutarha, jonka toteutukseen on haettu rahoitusta (Paukkunen 2024).

Kuva: Martta Ylilauri



Aistipuutarhan suunnittelua Vaasan Kasarmialueella elokuussa 2023. Kuvassa vasemmalta oikealle: Mielle ry:n Anna-Lena Starck ja Anne Ellilä, Vaasan kaupungin viheralueyksikön Leila Roininen ja Åsa Enholm, VAMK:n Riku Niemistö sekä SeAMK:n sosionomiopiskelija Lotta Koski. Kuvaaja: Martta Ylilauri.

Osana LuontoMieli-hanketta toteutettiin Vaasan Kasarmialueen aistipuutarhan suunnitteluprosessi. Siinä Mielle ry:n asiakkaat ideoivat erilaisia toimintoja ja aistielementtejä Mahiksen sisäpihan puutarhan kehittämiseksi moniaistiseksi aistipuutarhaksi, joka olisi muunneltavissa myös isompiin tapahtumiin ja soveltuisi tarvittaessa eläinavusteiseen toimintaan. Suunnittelun reunaehtoina olivat olemassa olevan infrastruktuurin, alueen vanhojen puiden sekä Museoviraston kautta saadun alkuperäisen puutarhasuunnitelman huomiointi. Vaasan kaupunki toimi hankkeen yhteistyökumppanina siten, että kaupungin viheralueyksikön asiantuntijat osallistuivat aistipuutarhan suunnitteluprosessiin opastamalla perustustöiden suunnittelussa, kasvilajikkeiden valinnassa sekä hankintojen budjetoinnissa. Aistipuutarhan ammattimaiselle suunnitelmalle ja hankinnoille haetaan erillistä rahoitusta ja sen eri toteutusvaiheissa tullaan hyödyntämään mahdollisimman paljon yhteisöllisen ja voimaannuttavan puutarhatoiminnan menetelmiä.



Kuva: Anne Elitiä

2.3 | Tukea lähiluonnon hyödyntämiseen

Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuonna 2024 julkaiseman selvityksen mukaan lähiluonnon merkitys on huomattavan suuri sekä kansanterveyden edistämisen että julkistalouden säästöjen kannalta. Kyseisessä arvioinnissa on tarkasteltu säästöpotentiaalia kolmen keskeisimmän kansansairautemme, masennuksen, tyypin 2 diabeteksen sekä astman hoitokustannusten kannalta tilanteessa, jossa lähiluontoa hyödynnettäisiin säännöllisesti ja monipuolisesti osana sote- ja

hyte-palveluita. Luontoympäristöjen hyödyt erityisesti stressin vähentämisessä, mielialan parantamisessa ja yleisesti mielenterveyden tukemisessa ovat tulleet selkeästi esiin pohjoismaisissa tutkimuksissa sekä kustannussäästöjen arvioinneissa. (Tyrväinen ym. 2024.) Kaupunkien viheralueiden terveyshyötyjen tutkimuksissa selviä yhteyksiä on löydetty erityisesti mielenterveyteen (ks. esim. Nieuwenhuijsen 2022).

Monille lähiluonnon hyödyntäminen on helppoa ja luonteva osa arkea. Lähiluonnossa oleskelua syntyy viikoittain helposti useita tunteja ulkoiltaessa lähimetsän pururadoilla, pyöräilyreiteillä tai kaupunkipuistoissa tai vaikkapa mökkeilyn ja vesillä liikkumisen yhteydessä. Myös työ- tai koulumatkan reitillä voi olla elvyttäviä luonto- ja viheralueita, joiden hyvinvointivaikutukset saadaan käyttöön matkan taittuessa kävellen tai pyöräillen. On kuitenkin olemassa suuri määrä eri ikäisiä ihmisiä, jotka tarvitsevat jonkinlaista tukea päästäkseen lähiluontoon joko itsenäisesti tai avustettuna.

Kaupunkeihin muuttaa jatkuvasti ihmisiä muualta Suomesta ja ulkomailta opiskelujen, työn tai muiden olosuhteiden muutosten takia. Uuden paikkakunnan lähiluonnosta ei välttämättä ole riittävästi tietoa, luonto voi vaikuttaa vieraalta ja jopa pelottavalta. Kaupungeissa ja maaseudulla voi olla myös pitkään samalla paikkakunnalla asuneita ihmisiä ja perheitä, joiden arkeen lähiluonnossa oleskelu ei syystä tai toisesta sisälly. Monissa kaupungeissa ja taajamissa koulujen ja päiväkotien pihat ovat vuosien saatossa pienentyneet ja niiden kasvillisuutta on vähennetty muiden rakenteiden tieltä, mikä osaltaan vähentää säännöllisiä luontokontakteja. Vaikka luonto olisi helpostikin saavutettavissa, jäävät monet terveyshyödyt toteutumatta ilman fyysistä luonnossa oleskelua.

Luontoon menemisen kynnyksen madaltamiseksi on esimerkiksi Vantaalla otettu käyttöön lähiluonto-opastoiminta, joka on painottunut päiväkotien ja peruskoulujen omiin lähiympäristöihin. Lähiluonto-opastuksia on toteutettu myös vanhusten, kehitysvammaisten ja maahanmuuttajien ryhmille sekä avoimien asukastilojen kävijöille. Lähiluonto-oppaat ovat järjestäneet lisäksi vieraslaji- ja linnunpönttötalkoita. Vantaan lähiluonto-opastoiminnasta on julkaistu käsikirja, jota voi hyödyntää myös muiden alueiden lähiluonto-opastoiminnan käynnistämisessä¹. Lähiluonto-opastoiminta madaltaa eri ikäisten ihmisten kynnystä hyödyntää kaupunkien viheralueita samalla kun se tarjoaa sekä osallistujille että vapaaehtoisille oppaille antoisaa ja osallisuutta lisäävää toimintaa. Konkreettista ja näkyvää opastoimintaa kannattaisi hyödyntää laajemminkin myös kaupunkien vetovoiman ja imagon vahvistamisessa. Viime vuosina on julkaistu useita oppaita myös lähiluonnon omatoimiseen hyödyntämiseen (ks. esim. Friman 2022; Jäppinen ym. 2024).



Monille lähiluonnon hyödyntäminen on helppoa ja luonteva osa arkea.

¹ https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/L%C3%A4hiluonto_opastoiminnan_k%C3%A4sikirja_o.pdf

Myös luontokoulut, nuorisokeskukset ja monet järjestöt, yhdistykset ja seurakunnat, kuten 4H-kerhot ja partiolaiset järjestävät eri-ikäisille ohjattua luontotoimintaa. Lisäksi monien kuntien nuorisopalveluissa hyödynnetään luontomenetelmiä ja lähiluontoa. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Vaasan kaupungin etsivän nuorisotyön ja Mielle ry:n syksyllä 2024 käynnistämä viikoittainen ryhmätoiminta, jonka tavoitteena on aktivoida etsivän nuorisotyön nuoria heidän omassa arjessaan ja tarjota uusia mahdollisuuksia ja havahtumisia virikkeelliseen arkeen esimerkiksi ulkoilemalla ja retkeilemällä lähiluonnossa. Ryhmätoiminnan tarkoitus innostaa nuoria viihtymään, havaitsemaan ja nauttimaan luonnosta sen monissa eri muodoissa. (Sorila 2024.)

Monet yrittäjät ja muut ammatilliset Green Care -palveluntuottajat tarjoavat tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita erilaisille asiakasryhmille². Green Care -toiminnassa huomioidaan asiakkaiden erityistarpeet ja luontotoimintaa voidaan järjestää turvallisesti ja esteettömästi myös haavoittuvassa asemassa oleville asiakkaille. Luvussa 4 kuvataan tarkemmin erilaisia ohjattuja luontotoiminnan muotoja, joihin Mielle ry:n asiakkaat osallistuivat LuontoMieli-hankkeen aikana, sekä esitellään alueella toimivia yrittäjiä, jotka osallistuivat Green Care -palveluiden tuottamiseen.



Ryhmätoiminnan tarkoitus innostaa nuoria viihtymään, havaitsemaan ja nauttimaan luonnosta sen monissa eri muodoissa.

2.4 | Mielialakysely luonnon hyvinvointivaikutusten arviointityökaluna

Yksi LuontoMieli-hankkeen tehtävistä oli arvioida hankkeessa hyödynnettävien luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia Mielle ry:n asiakkaiden hyvinvointiin ja luontosuhteen vahvistumiseen. Tavoitteena oli luoda helpokäyttöinen menetelmä sekä yksilö- että ryhmätason vaikutusten seurantaan, joka palvelisi Green Care -toiminnan jatkokehittämistä ja toimisi päätöksenteon tukena myös hankkeen päättymisen jälkeen.

Arviointimenetelmän valinnan lähtökohtana oli, että arviointiin osallistuminen Green Care -toiminnan yhteydessä on asiakkaille vapaaehtoista ja mahdollisimman vaivatonta. Koska toiminta ja siten myös palautteen keruu tapahtuu usein ulkona, oli tärkeää, että arviointiin vastaaminen ei vie paljon aikaa ja sen voi tehdä myös matkapuhelimella. Ennen menetelmän valintaa kartoitettiin erilaisia kyselyitä, joita on toteutettu Suomessa ja muissa Pohjoismaissa arvioitaessa luontolähtöistä toimintaa. Kyselyn pohjana päädyttiin hyödyntämään ruotsalaisten tutkijoiden

² <https://www.gcf Finland.fi/palveluntuottajat/palvelut/>

metsäkylpy-tyyppisten luontointerventioiden hyvinvointivaikutusten arviointia varten kehittämää mielialakyselyä (*Mood survey*), joka toteutetaan itsearviointina ennen ja jälkeen luonnossa oleskelun (Sonntag-Öström ym. 2011). Mielialakyselyn vahvuksina nähtiin erityisesti sen keskittyminen mielen hyvinvoinnin itsearviointiin, sekä sen toteutustapa juuri ennen toimintaa ja välittömästi toiminnan jälkeen, jolloin on mahdollista saada vertailukelpoista tietoa toiminnasta aiheutuneista välittömistä muutoksista koettuun mielialaan. Pidemmällä aikavälillä saadaan tietoa myös ryhmätason vaikutusten kehittymisestä eri toimintamuotojen osalta.

Alkuperäiseen kuuden kysymyksen kysymyspatteristoon lisättiin kaksi kysymystä, joilla haluttiin selvittää erityisesti Mielen asiakkaiden tavoitteisiin linkittyviä toiveikkuuden ja osallisuuden kokemuksia. Lisäksi alkuperäistä vastausasteikkoa supistettiin ensimmäisten vastaajapalautteiden perusteella 10-portaisesta asteikosta 5-portaiseksi (ks. sähköiset kyselylomakkeet liitteessä 1). Kyselyistä jätettiin pois henkilötietojen ohella kaikki ikään ja sukupuoleen liittyvät tiedot, jolloin taustatietona kysyttiin ainoastaan toimintamuotoa, johon asiakas osallistui (*luonto/ eläimet, talli tai maatila/ puutarha*).

Kyselyt toteutettiin kaksikielisenä vastaamisen ja analyysin helpottamiseksi:

Miten kuvaisit mielialaasi ennen luontotoimintaa/luontotoiminnan jälkeen?

Hur skulle du beskriva ditt humör före/efter naturaktiviteten?

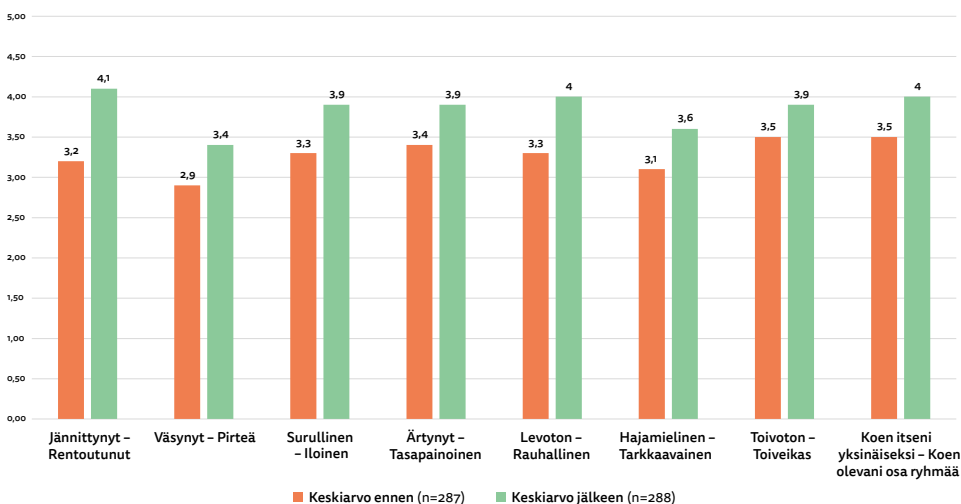
- *Jännittynyt/Spänd – Rentoutunut/ Avspänd*
- *Väsynyt/Trött – Pirteä/Pigg*
- *Surullinen/Ledsen – Iloinen/Glad*
- *Ärtynyt/Irriterad – Tasapainoinen/Harmonisk*
- *Levoton/Rastlös – Rauhallinen/Lugn*
- *Hajamielinen/Tankspridd – Tarkkaavainen/Klartänkt*
- *Toivoton/Hopplös – Toiveikas/Hoppfull*
- *Koen itseni yksinäiseksi/Jag känner mig ensam – Koen olevani osa ryhmää/Jag är en del av gruppen*

Luontotoiminnan jälkeen toteutetun kyselyn lopuksi oli mahdollisuus vastata avoimeen kysymykseen:

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

Kyselyitä alettiin hyödyntää Mielle ry:n asiakkaiden Green Care -toiminnan arvioinnissa heti kyselylomakkeiden valmistuttua. Kaikki toimintakerrat ja toimintamuodot yhteenlaskuttuna saatiin 287 etukäteisarviointia ja 288 jälkikäteisarviointia.

Asiakkaiden arviot Green Care -toiminnan vaikutuksista mielialaan



Kuvio 3.

Asiakkaiden arviot Green Care -toiminnan vaikutuksista mielialaan.

Green Care -toiminnan yhteydessä toteutettujen mielialakyselyjen perusteella toiminnalla oli merkittäviä myönteisiä vaikutuksia asiakkaiden mielialaan kaikkien kyselyn osa-alueiden osalta osallistujien keskiarvon muutoksen vaihdellessa +0,4 ja +0,9 välillä (skaala 1–5). Green Care -toiminnalla arvioitiin olevan erityisen myönteisiä vaikutuksia rentoutumiseen (+0,9), rauhoittumiseen (+0,7) ja ilon kokemiseen (+0,6). Kolmen toimintakerran osalta Green Care -toiminnan suunnittelusta, ohjauksesta ja arvioinnista vastasi Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Annika Ahola, joka hyödynsi hankkeen kyselylomakkeilla kerättyä aineistoa lopputyössään (Ahola 2024). Kuvio 4 tiivistää hyvin Mielle ry:n asiakkaiden kokemia luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Kyselyt täydensivät palautteita, joita Mielle ry:n ohjaajat saivat Green Care -toiminnan reflektioinneissa ja muissa yhteisissä keskusteluissa evästuo- kion tai paluumatkan aikana. Ohjaajien arvioita hankkeen aikana toteutetusta Green Care -toiminnasta kuvataan tarkemmin luvussa 4.

Seuraavassa luvussa pureudutaan luonnon terveysvaikutusten teoriaan sekä niihin hermoston mekanismeihin, jotka kytkeytyvät luonnon hyvinvointivaikutusten syntyyn.



Kuvio 4.

Koetut luonnon hyvinvointivaikutukset (Ahola 2024).



Kuva: Marita Yliäuri

3. Luonnon terveys- vaikutukset autonomisen hermoston näkökulmasta

ANJA YLI-VIIKARI
MARJA UUSITALO

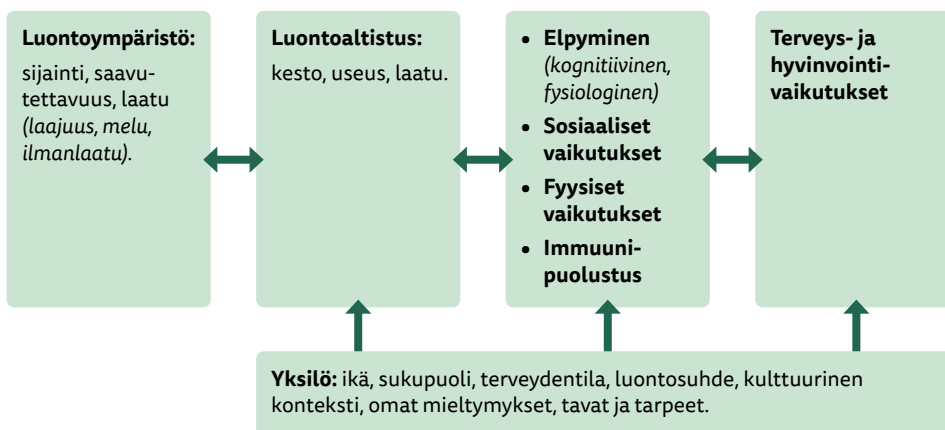
3.1 | Luonnon terveysvaikutusten teoria

Ihmisillä on ikiaikainen kokemus ja kyky hakea luonnon parista hyvinvointia tukevia kokemuksia. Nykyisen tutkimustiedon valossa luonnon terveysvaikutusten ajatellaan välittyvän useiden eri prosessien kautta. Parhaiten näistä tunnetaan luonnon rauhoittavat vaikutukset.

Luonnonympäristöissä tapahtuu rauhoittumista muun muassa sydämen sykkeen, verenpaineen, lihasjännityksen sekä stressihormonien tasolla mitattuna (Scott 2020; Tyrväinen 2023). Hyödyt näkyvät myös positiivisten tunteiden lisääntymisenä (Bratman ym. 2015) sekä psyykkisenä elpymisenä ja masennuksen hallintana (Ojala ym. 2018; Tyrväinen ym. 2024).

Osaltaan luontotoiminnan hyvinvointivaikutukset liittyvät sosiaaliin osallisuuteen ja merkitykselliseen tekemiseen, joiden avulla ihminen kiinnittyy omaan lähiympäristöönsä ja yhteisöönsä. Myönteiset kokemukset heijastuvat edelleen itsetunnon ja toimijuuden vahvistumiseen (Jokela ym. 2022; Johansson ym. 2023; Obeng ym. 2023).

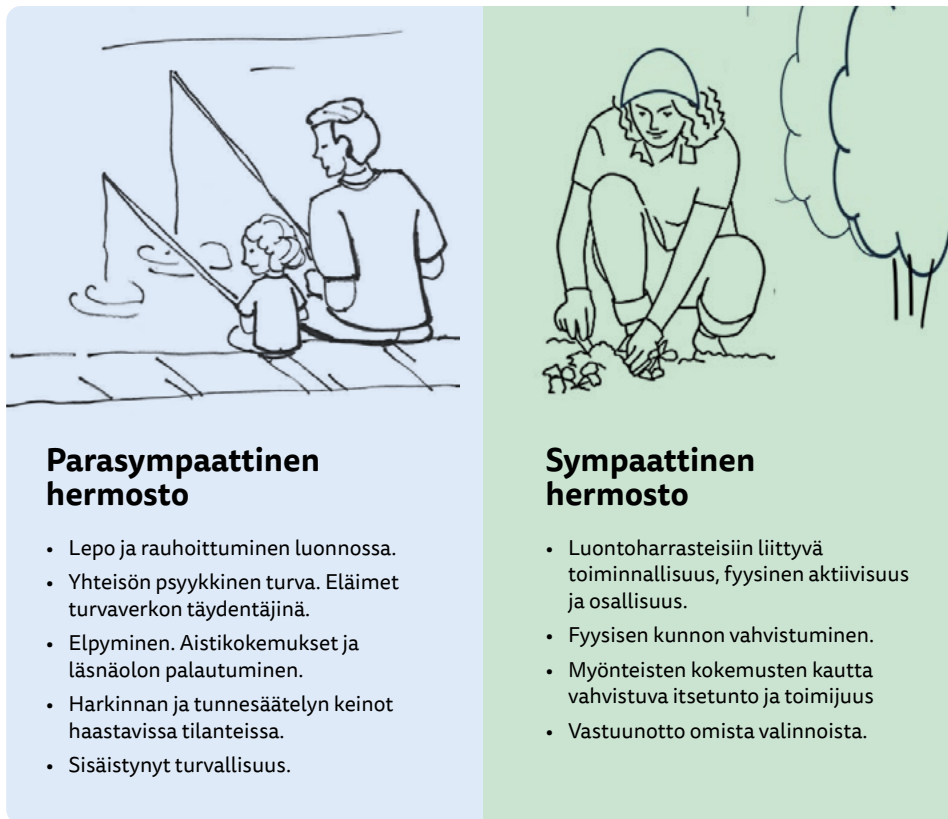
Luontosuhde tukee myös ihmisen fyysistä aktiivisuutta ja liikunnasta saatavia terveyshyötyjä (Pretty ym. 2005; Tyrväinen 2023). Luonto tarjoaa keholle luontaista liikettä, johon sisältyy monipuolisesti tasapainoa, ketteryyttä, kestävyyttä ja lihasvoimaa ylläpitävää harjoitusta. Parhaimmillaan luonto saa ihmisen liikkeelle ympäri vuoden (Wood & Smith 2020). Säännöllisestä luontoaltistuksesta hyötyvät myös elimistön vastustuskykyä ylläpitävät järjestelmät (Roslund ym. 2020).



Kuvio 5.

Luonnon terveys-vaikutusten teoria (Hartig 2014; Tyrväinen 2023).

Oheisen tutkimustiedon vieminen sote-palveluihin vaatii vielä ihmisen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen parempaa ymmärtämistä ja kuvaamista. Tätä kokonaisuutta voidaan jäsentää autonomisen hermoston kautta. Autonominen hermosto toimii säätelyjärjestelmänä, joka vastaanottaa ympäristöä koskevaa aisti-informaatiota, ja näiden tulkinnan kautta mahdollistaa yksilön vireystilan sopeuttamisen jatkuvasti muuttuvien olosuhteiden mukaisesti. Polyvagaali-teorian kautta on syvennetty erityisesti ymmärrystä autonomisen hermoston toiminnasta tilanteissa, joihin liittyy erityistä stressiä ja kuormitusta (Dana 2018; Porges 2017).



Parasympaattinen hermosto

- Lepo ja rauhoittuminen luonnossa.
- Yhteisön psyykkinen turva. Eläimet turvaverkon täydentäjinä.
- Elpyminen. Aistikokemukset ja läsnäolon palautuminen.
- Harkinnan ja tunnesäätelyn keinot haastavissa tilanteissa.
- Sisäistynyt turvallisuus.

Sympaattinen hermosto

- Luontoharrasteisiin liittyvä toiminnallisuus, fyysinen aktiivisuus ja osallisuus.
- Fyysisen kunnon vahvistuminen.
- Myönteisten kokemusten kautta vahvistuva itsetunto ja toimijuus
- Vastuunotto omista valinnoista.

Kuvio 6.

Luonnon hyvinvointivaikutukset autonomisen hermoston kautta jäsennettynä (Yli-Viikari ym. 2024).

Seuraavissa luvuissa käydään tarkemmin läpi sekä parasympaattiseen hermoston ohjaamana tapahtuvia luonnon rauhoittavia vaikutuksia että sympaattisen hermoston kautta toteutuvaa fyysisen aktiivisuutta. Oheinen kuva tiivistää tähän liittyvää kokonaisuutta.

3.2 | Miten ympäristön rauhoittavat vaikutukset syntyvät?

Luontoon tiedetään siis liittyvän rauhoittavia ja elimistön stressireaktioita laskevia vaikutuksia. Luontovaikutusten tietoisessa käyttöönotossa ja todentamisessa on kuitenkin vielä runsaasti opittavaa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun (Karvinen & Katainen, 2021) tutkimuksessa selvitettiin 10 päivän mittaisen luontoaltistuksen vaikutuksia. Firstbeat-mittarin mukaan luontoaltistus ei tuonut myönteistä vaikutusta fyysiseen palautumiseen. Sanallisen palautteen kautta osallistujat näkivät luontohetkien tuoneet psyykkistä elpymistä heidän elämäänsä.

Heikkoon palautumiseen saattoi vaikuttaa moni tekijä. Kokeilujaksoon osui työelämän kiireitä ja alkoholin nauttimista, jotka lähtökohtaisesti nostavat elimistön vireystilaa. Luontokävelyt saattoivat olla liian urheilullisia, ja johtivat elimistön vireystilan ja suorituskyvyn nostamiseen. Luontohetki

ei myöskään tunnu palauttavalta, mikäli ihminen kokee sen aikaa vieväksi velvollisuudeksi.

Kehon kokema stressi ja siitä palautuminen on varsin monitahoinen aihealue, jonka tarkastelussa liikkeelle kannattavaa lähteä peruskäsitteiden tasolta. Mitä on sinällään stressi, ja mitä on palautuminen?

Stressi-käsitteen käyttö on ollut osin harhaanjohtava, sillä päivän aikana teemme ja kohtaamme monia tilanteita, jotka nostavat hetkellisesti elimistön vireystilaa eli käynnistävät fysiologisia stressireaktioita. Tämä ei kuitenkaan ole haitallista, vaan tuo ihmisen voimavarat käyttöön ja kuuluu siten arvokkaana koettuun elämään, jossa ihmiset ovat toimintakykyisiä, aktiivisia ja oma-aloitteisia. Stressireaktioiden haitallisuus nousee esille vasta pitkittyneen stressin tai ihmisen voimavarat ylittävien tilanteiden kautta.

Moni stressin aihe on tiedostamaton. Stressireaktioita käynnistäviä ja vireystilaa nostavia "kytkimiä" voivat olla vaikkapa työpaineet, ihmissuhdeongelmat, talouden epävarmuus tai huoli läheisestä. Hermoston virittymistä aiheuttavat myös fyysiset asiat, kuten kipu tai omaan kuntotasoon nähden liian kovatehoinen urheilu. Myös nykyisiin elinympäristöihin liittyy vireystilaa nostavaa aistikuormaa, mikä ylivirittää ihmisen vireystilan pitkäaikaisesti. Tällaisiin aistien ylikuormittajiin kuuluvat melu, pakokaasut, ihmispaljous, mainosvalot ja lämpösaarekkeet, ja niiden yhteisvaikutuksesta syntyy kaoottinen aistiympäristö. Samalla kun kaupunkien rakennettuja alueita tiivistetään ekotehokkaan maankäytön ja ilmastonmuutoksen hillinnän nimissä, elpymistä edesauttavat lähiluontoalueet vähenevät ja aistiylikuormitus kasvaa.

Ihminen on myös saattanut kokea stressiä aiheuttavaa kaltoin kohtelua, joka pahimmillaan synnyttää trauman. Sen yleisenä oireena on hermoston jääminen pitkäkestoisen ylivireyden tilaan, jossa tavallaan varaudumme jatkuvasti pahimpaan mahdolliseen. Trauman vaikutus voi näkyä myös alivireytenä, jolloin keho ja mieli reagoivat ylivoimaisiin haasteisiin edistäen yksilön selviytymistä vetäytymisen ja passivoitumisen avulla. Hermoston toimintaan liittyvä "sääteilyikkuna" kapeutuu, eikä keho pysty enää joustavaan ja tilanteenmukaiseen reagointiin (Leikola ym. 2016).

Säännöllinen liikunta tehostaa osaltaan kehon stressihormonin eli kortisolin hallintaa. Ihmiset, joilla on hyvä kunto ja hormonitasapaino, kestävät stressiä ja fyysistä rasitusta henkisesti uupuneita paremmin. Liikunta tavallaan opettaa keholle, ettei stressiin kannata ylireagoida (Teisala ym. 2014). Uupuneen henkilön kortisolin tuotantokyky on alentunut. Keho ei pysty tuottamaan rasituksen vaatimaa kortisolipiikkiä. Tällöin liiallinen kuormitus saattaa heikentää sydänterveyttä sekä sekoittaa sokerien ja rasvojen aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa. Nopeutunut sydämensyke



Stressireaktioiden haitallisuus nousee esille vasta pitkittyneen stressin tai ihmisen voimavarat ylittävien tilanteiden kautta.

ja tykyttelytuntemukset, samoin kuin kehon sisäinen värinä ja käsien värinä ovat yleisiä stressioireita. Parasta liikuntaa ovat silloin rauhalliset kävelylenkit luonnossa tai arkitoimet pihapuutarhassa, kuten vaikka lehtien haravointi.

Kun liikuntaa käytetään mielenterveyskuntoutujan tukena, liikunnan saattaminen toiseen muotoon madaltaa potilaan osallistumiskynnystä (Keskinen & Järvelä 2023). Sairaalaolosuhteet usein passivoittavat ihmistä ja toipuminen perustuu ensivaiheessa lepoon. Liikuntaa kannattaa hyödyntää osana kuntoutusta, mutta ennemminkin ajanvietteenä ja mielialan kohottajana kuin fyysisen kunnan kohentajana. Malttamattomuus ja liian suuret odotukset omasta kunnosta saattavat heikentää motivaatiota. Motivaatiota tukevat puolestaan lähiympäristön kiinnostavat kohteet. Esimerkiksi Lahden, Kajaanin ja Kouvolan keskussairaaloiden yhteyteen on perustettu terveystieteitä (Kolster ym. 2023).

Palautuminen on prosessi, jossa terveellä tavalla reagoivan yksilön fyysinen ja psyykinen tila palautuu nopeasti suorituksen jälkeen sitä edeltäneeseen rauhoittuneeseen mielentilaan (Suominen 2023). Ihmiselle on tärkeää levon ja suorittamisen välinen tasapaino. Vireystila vaihtelee päivän mittaan, ja voi välillä käydä niin korkealla kuin matalallakin. Pääosin olemisen pitäisi sijoittua näiden ääripäiden väliin. Rauhoittunut mielentila on yhteydessä hallinnan ja turvallisuuden tunteeseen ja hyvään "filikseen". Olotila tuntuu energiseltä ja haastaviakin tilanteita pystytään käsittelemään. Ihminen voi hyvin ja nauttii elämästään.

Rauhoittumisen myötä palautuu yksilön kyky läsnäoloon sekä vuorovaikutukseen, kun sisäänpäin kääntynyt mieli pystyy uudelleen ulkoisiin yhteyksiin (Pálsdóttir ym. 2014). Rauhoittunut mieli ei käsittele tunnetiloja enää pelkästään impulsiivisen reagoinnin (sympaattinen hermosto) kautta, vaan käyttämällä kokonaisvaltaista harkintaa, tekemällä valintoja ja ottamalla vastuuta omasta tekemisestä.

Monipuoliset hermoyhteydet ja sisäistynyt turvallisuus. Palautuminen tapahtuu parasympaattisen haaran aktivoitumisen myötä. Fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta kertovia aistihavaintoja ihminen voi saada rauhoittuneessa mielentilassa. Sitä edesauttavat läsnäoloa lisäävä rauhallinen hengitys ja liikunta sekä merkitykselliset tehtävät rytmittävine lepohetkineen. Päivän mittaan pitäisi olla runsaasti pieniä elvyttäviä ja palauttavia mikrotaukoja, jolloin keho ja mieli pystyvät päivän päättyessä myös hyvään yöuneen.

Osaltaan rauhoittumisessa on kysymys ihmisen sisäistyneen turvallisuudentunteen esiin saamisesta. Korpelan (ym. 2008) tutkimuksissa on huomattu, miten ihminen voi mielipaikkoihinsa hakeutumalla, tutun ympäristön tukemana, edistää omaa psyykkistä itsesäätelyään. Tällöin

ajattelua, tunteita ja käytöstä muokataan sisäisen tasapainon säilyttämiseksi. Mielipaikassa mieli askaroi kuormittavien asioiden parissa ja kehittää selviytymiskeinoja, kuten "sisäistä puhetta" tunnetilan käsittelyyn. Tämän avulla vahvistetaan positiivista minäkuvaa ja palaudutaan kuormittavista tapahtumista. Kokiessaan oman minuuden uhatuksi ihminen turvautuu puolestaan tiedostamattomiin ja usein jo lapsuudessa opittuihin puolustuskeinoihin, kuten asioiden kieltämiseen tai mustavalkoiseen ajatteluun (Vilkko-Riihelä & Laine, 2007).

Sarvela (2024) on kuvannut trauman yhteydessä tapahtuvaa säätelyjärjestelmän heikkenemistä käyttämällä kehomielen toiminnasta "metsäpolkujen" kielikuvaa. Henkistä väkivaltaa kokeneella tai laiminlyödyllä ihmisellä hermoyhteydet eivät ole rakentuneet ja verkottuneet toisiinsa riittävän monipuolisesti. Aivoihin on syntynyt vähemmän hermoyhteyksiä, mikä on omiaan altistamaan yksilön ylivireyden ja ahdistuksen sekä toisaalta myös alivireyden, alakulon, lamaannuksen ja avuttomuuden kokemuksiin. Ihmisen psyykkisen itsesäätelyn kyvyt heikkenevät.

Ihmisen sosiaalisiin selviytymiskeinoihin kuuluu muun muassa "kuorman jakaminen" toisen kanssa. Tunnetasolla terveissä yhteisöissä vallitsevat kiintymyssuhteet, jotka tarjoavat vaikeissa paikoissa "kanssasäätelevän" tunneyhteyden kokemuksia. Tämä on erityisen tärkeä lapsille, jotka ovat vasta rakentamassa omia hermoyhteyksiään (Panksepp & Biven, 2012, Biven 2022). Monipuolisen hermoverkoston, ns. "metsäpolkuverkoston" kautta ihminen voi päästä päämääriinsä ja selviytyä haastavista tilanteista käyttäen monia erilaisia reittejä ja mahdollisuuksia. Tämä tapahtuu yksilön sisäistämisen turvallisuudentunteen tukemana, jolloin ihminen pystyy toimimaan haastavissakin paikoissa sisäisestä turvantunteesta käsin.

Keskeisen tärkeää kaikille laumaeläimille, myös ihmiselle, on sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta tulevat rauhoittavat viestit ja kokonaisvaltaisen kehonkielen signaalit. Lämmin, läsnä oleva yhteys toiseen ihmiseen aktivoi polyvagaaliteorian mukaan ventraalista vagushermaa (Porges 2017). Samanlaista psyykkisen turvan ja läsnäolon vahvistumista voi saada myös eläinten avulla. Eläimiltä voi omaksua laumaelämän taitoja sekä läsnäolo- ja palautumiskykyä.

Rasittunut ihminen tarvitsee siis ympärilleen arvostavia ja rakastavia läheisiä, lemmikkejä, omia ystävällisyyden tekoja itseään kohtaan sekä runsaasti toivoa ja kärsivällisyyttä, joiden avulla hän säilyttää toimijuutensa haastavassa elämäntilanteessaan. Kokonaisuudessaan rauhoittuminen ja psyykkisen turvan kokeminen näyttää siis olevan yksi ihmisen lajinmukaisen elämän keskeisistä perustarpeista liittyen siihen, missä määrin ihminen pystyy saamaan oman potentiaalinsa käyttöön ja kasvamaan täyteen toimijuuteen (Karimo, 2016; van der Kolk, 2022).



Keskeisen tärkeää kaikille laumaeläimille, myös ihmiselle, on sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta tulevat rauhoittavat viestit ja kokonaisvaltaisen kehonkielen signaalit.

3.3 | Aktiivisuuden ja osallisuuden merkitys terveydelle

Hyvinvoinnin haasteena voi olla myös passiivisuus ja osattomuus, joka johtaa ihmisen lannistumiseen ja lamaantumiseen. Esimerkiksi nykykoulujen suuret luokkakoot, hälyiset oppimistilat ja tekniset oppimateriaalit rasittavat neurokirjon lapsia, ja heikentävät heidän mahdollisuuksiaan myönteisiin oppimiskokemuksiin (Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, 2024). Ihmiset elävät yhä enemmän sisätiloissa ja sähköisten ruutujen äärellä. Sisäelämä altistaa huonolle ilmanlaadulle ja keinovalon myötä heikentää päivärhythmejä (Downs 2022, Haapakangas ja muut 2023). Liiallinen oleskelu sähköisten ruutujen äärellä johtaa aivojen yksipuoliseen kuormittumiseen ja kokonaisvaltaisemman toimijuuden heikkenemiseen.

Edellä tuotiin jo esille säännöllisen liikunnan hyödyllisiä vaikutuksia. Niiden lisäksi ihminen rakentaa fyysisen aktiivisuuden ja sen tuottamien kokemusten avulla myös omaa minäkuvaansa. Onnistumisen kokemukset ovat omiaan vahvistamaan yksilön uskoa omiin kykyihinsä ja tukemaan omaa toimijuutta. Luonnonympäristöissä tekemisen kynnys on usein matalalla, ja ihmisen on helppo löytää itselleen innostavia tekemisen tapoja. Lähiluonnossa tapahtuva tekeminen on hyvää vastapainoa sisäelämälle tarjoten joustavasti erilaisia virikkeitä mielen ja kehon hyvinvoinnille, kunkin yksilön omista lähtökohdista ja tarpeista käsin. Parhaimmillaan ihminen omaksuu luonnonläheisen ja aktiivisen elämäntavan, joka saa hänet liikkeelle vuodenajasta ja säätilasta riippumatta.

Löytämällä yhteydet omaan lähiluontoon, ihminen vahvistaa luontosuhdettaan ja rakentaa itselleen merkityksellistä ja hyvää elämää, jossa hän on vuorovaikutussuhteessa muihin eliöihin ja elinympäristöihin. Luontosuhteen vahvistuminen auttaa meitä kytkeytymään jälleen osaksi luonnon toimintaa ja ekosysteemejä.

Samalla ihminen luo ympärilleen sosiaalisten yhteyksien verkostoa, jonka kautta hän kykenee tulemaan esille omine kykyineen ja löytämään uusia ratkaisuja haastaviin tilanteisiin (Siegel, 2012; Hambidge, 2017). Kokemus oman elämän merkityksellisyydestä ja arvokkuudesta vahvistuu.

Erityisen tärkeitä sosiaalisen osallisuuden ja toimijuuden ympäristöt ovat silloin, kun ihminen on tavalla tai toisella erityisen haavoittuvassa elämäntilanteessa. Sosiaali- ja terveydenalan nykyiset palvelut perustuvat pitkälti minäkeskeistä ajattelua vahvistaviin keskusteluihin, joissa painopiste on asiakkaan ongelmassa. Puheen rinnalle voidaan useinkin tarvita myös ihmisen toimijuutta vahvistavaa tekemistä ja ihmisen ulkoisten yhteyksien vahvistumista, jolloin asiakas voi löytää elämää monin tavoin ylläpitäviä voimia ja yhteyksiä.



Liiallinen oleskelu sähköisten ruutujen äärellä johtaa aivojen yksipuoliseen kuormittumiseen ja kokonaisvaltaisemman toimijuuden heikkenemiseen.

3.4 | Johtopäätökset

Tässä kirjoituksessa lähdettiin liikkeelle nykyisestä tutkimustiedosta, ja autonomisen hermoston tarkastelun kautta pyrittiin hahmottamaan ihmisen ja ympäristön toimintaan liittyvää laajempaa kokonaisuutta, jossa rauhoittumisen ja aktivoitumisen prosessit linkittyvät kiinteästi toisiinsa ja toimivat tilannekohtaisesti joustavalla tavalla.

Näkökulman muutos vaikuttaa oleellisesti myös luontoavusteisten menetelmien toteutukseen. Kysymys ei ole enää pelkästään lääkehoidon kaltaisesta, mekaanisesti toteutusta ja yhdenmukaiseen ”annosteluun” perustuvasta luontotoiminnasta, vaikka hyötyjen taustalla sinällään onkin ihmislajille tyypillisiä biologisia ja psyykkisiä perusmekanismeja, joiden avulla hyvinvointivaikutukset syntyvät. Enemmänkin kysymys on voimavaralähtöisestä työskentelystä, jonka ydintä ovat kunkin yksilön omat tarpeet, kiinnostuksen kohteet ja kokemukset. Ihmisen oma ajattelu auttaa parhaiten tunnistamaan tarvitaanko juuri nyt sykettä nostavaa juoksulenkkiä vai aikaa rauhoittumiseen ja elpymiseen itselle rakkaassa luontokohteessa. Tai kenties yhteistä laavuretkeä ihmis- tai eläinystävän seurassa? Hyvinvointimittarien tarjoama ulkoinen tuki voi osaltaan tukea omaan suorittamiseen ja palautumiseen liittyvien rytmien ja tasapainon löytämisessä. Luontoavusteisuus edistää myös toimijuutta, mitä tarvitaan, kun teemme yhdessä tekoja ympäristön hyvinvoinnin eteen. Kestävää ja hyvinvoivaa yhteiskuntaa ei voida rakentaa tunnistamatta ihmisen terveyden ja ympäristön hyvinvoinnin vuorovaikutteisia yhteyksiä.



Kuva: Anne Eliittä

Artikkeli on kirjoitettu Interactive Gardens -hankkeessa (<https://www.luke.fi/fi/projektit/interactive-gardens>) EU:n Interreg-ohjelman rahoittamana. Tutkija Anja Yli-Viikari ja erikoistutkija Marja Uusitalo työskentelevät Luonnonvarakeskuksessa. Anja Yli-Viikari on toiminut LuontoMieli-hankkeen ohjausryhmässä asiantuntijajäsenenä.



Kuva: Ahti Nyman

4. Green Care -toiminnan kuvaukset

ANNA-LENA STARCK
ANNE ELLILÄ

4.1 | Kuvaus asiakasryhmästä ja Green Care -toiminnan tavoitteista Mielle ry:ssä

Mielle ry edistää mielenterveyttä, kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja laatua sekä tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistyksen asiakkaat ovat erilaisista mielenterveyden haasteista kärsiviä täysi-ikäisiä henkilöitä. Yhdistys tarjoaa sekä asumispalveluita että sosiaalisen kuntoutuksen palveluita työpaja- ja päivätoimintana. Yhdistyksen toiminnoissa ja palveluissa on mukana vuosittain noin 400 eri henkilöä.

LuontoMieli-hankkeen tavoitteena oli muun muassa lisätä asiakkaiden toiminnallisuutta, sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta sekä yleistä hyvinvointia ja motivaatiota kuntoutumiseen. Tavoitteena on ollut vakiinnuttaa

Green Care -toiminta luonnolliseksi ja olennaiseksi osaksi mielenterveys-työtä ja -kuntoutusta. Green Care -toiminnalla edistetään asiakkaiden hyvinvointia ja elämänlaatua sekä vahvistetaan osallisuuden kokemusta. Luontoympäristöllä on tutkitusti monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkumisen koettuja vaikutuksia ovat muun muassa hyvinvoinnin tunteen lisääntyminen, fyysisen terveyden ja kunnon parantuminen sekä parantunut sosiaalinen kanssakäyminen. Lisäksi fyysinen aktiivisuus itsessään edistää psyykkistä terveyttä ja mielenterveyttä koko elämänkaaren ajan.

LuontoMieli-hankkeen aikana Green Care -toimintaa on tavoitteellisesti järjestetty Mielle ry:n kaikissa yksiköissä, mutta erityisesti toimintaa on seurattu ja arvioitu kahdessa yksikössä: Työpaja Komppiksessa ja Mahiksessa. Mahis on Mielle ry:n kaikille avoin matalankynnyksen yhteisö, jonka tarkoituksena on tukea mielen hyvinvointia, sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä.

Green Care -toimintakertoja Työpaja Komppiksella järjestettiin yhteensä 162. Näihin on osallistunut arviolta 45 Työpaja Komppiksen eri asiakasta. Mahiksella toimintakertoja on ollut 214 kertaa ja eri osallistujia 74 henkilöä. Yhdistyksen yhteisiä luontoretkiä ja eläinavusteisia toimintoja järjestettiin viisi kertaa, joiden osallistujamäärä on ollut 25–45 henkilöä toimintakertaa kohden. Lisäksi järjestettiin kolme kaikille avointa eläinavusteista tapahtumaa, joiden osallistujamäärä on ollut 50–150 henkilöä.

4.2 | Kuvaus hankkeen aikana toteutuneesta toiminnasta

Hankkeen alussa kartoitettiin Mielle ry:n eri yksiköiden asiakkaiden toiveita ja tarpeita luontolähtöiselle toiminnalle, ja toimintaa on suunniteltu tämän mukaisesti. Mielle ry:n eri yksiköiden työntekijöistä ja asiakkaista koostuva Green Care -toimikunta on suunnitellut ja toteuttanut toimintaa laatimalla Green Care -toiminnan vuosikellon sekä järjestämällä yhdistyksen yhteisiä luontoretkiä ja -tapahtumia.

Green Care -toiminnassa on hyödynnetty luontoympäristöjä, maatiloja, puutarhoja ja eläinavusteisuutta asiakkaiden hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen ja ylläpitämiseen. Green Care -toiminnan elementtejä on tuotu myös lähi- ja kaupunkiympäristöön. Palveluja on oman luonto-toiminnan lisäksi tuotettu Mielle ry:n asiakkaille alueen Green Care -yrittäjien toteuttamana ammattimaisesti, vastuullisesti ja tavoitteellisesti sekä asiakkaiden erityistarpeet huomioiden. LuontoMieli-hankkeen aikana on pystytty laajentamaan ja vahvistamaan alueen Green Care -toimijoiden yhteistyöverkostoa.

LuontoMieli-hankkeen Green Care -toimintaan osallistuneet yritykset

Eläinavusteinen toiminta:

1. Aava Kertun Kotitilan eläinten vierailu
2. Finnbyn talli – sosiaalipedagoginen hevostoiminta
3. Hevostoiminta Laukki – sosiaalipedagoginen hevostoiminta
4. Kuusimetsän ponikoulu – Stall Granebo
5. Maras mjölgård
6. Mullo Oy:n miniatyyrihevosen vierailut

Viljelypalstatoiminta:

7. Naturskafferiet / Ida Holmström – opastus viljelyssä ja maaperän hoidossa osallistaen asiakkaita

Luontoretket / luontolähtöinen toiminta:

8. Kuntouttava kalastus ja melonta sekä Luonnosta Virtaa -menetelmä – Tahdon Paikka / Piia ja Antti Kiuru
9. Unescon maailmanperintöopas Sari Saarikoski
10. Vuokravenekuljetus Stefan Rönn, saaristoretket
11. Luonto-opas Anita Storm, villiyrtilit, luonnon materiaalit, retkiruokailu

Taulukko 1.

LuontoMieli-hankkeen Green Care -toimintaan osallistuneet yritykset ja muut yhteistyökumppanit

LuontoMieli-hankkeen muut yhteistyökumppanit ja vierailukohteet

1. Vaasan kaupunki
2. Laihian ja Mustasaaren kaverikoirayhdistys
3. Vaasan kodittomien kissojen ystävät ry
4. Aspegrenin puutarha
5. Visit Pietarsaari
6. Terranova – Merenkurkun luontokeskus
7. Vaasan Merihistorian yhdistys rf
8. Alkulan tila / Vaasan 4H-yhdistys
9. Vaasan sieniyhdistys ry
10. Vaasan Pingviinit ry
11. Vaasa Latu ry
12. ViaDia
13. Suomen Punainen Risti, Vaasan suomalainen osasto

Taulukko 2.

LuontoMieli-hankkeen muut yhteistyökumppanit ja vierailukohteet



Kuva: Ahti Nyman

4.2.1 | Luontoretket

LuontoMieli-hankkeen myötä luonnossa liikkumisesta on muodostunut viikoittainen yhteinen toiminto. Luontoretkillä on käyty lähimetsissä ja -puistoissa sekä kauempana luontokohteissa ja Suomen kansallispuistoissa. Luontoretkillä on tutustuttu erilaisiin luontoympäristöihin mantereella ja saaristossa. Hankkeen aikana on käyty muun muassa Pietarsaaren Fäbodassa, Tankarin majakkasaarella, Valassaarilla ja Kauhaneva-Pohjankankaan sekä Salamajärven kansallispuistossa. Luontoretkillä on haluttu edistää asiakkaiden oman luontosuhteen vahvistumista, löytämään itselle ominainen tapa olla luonnossa ja madaltaa kynnystä lähteä luontoon myös vapaa-ajalla. Säännöllisten luontokokemusten avulla asiakkaat ovat huomioineet luonnon merkitystä omalle hyvinvoinnille. Retkillä on tehty läsnäoloa ja itsetuntemusta vahvistavia Metsämieli- sekä Luonnosta Virtaa -harjoitteita luonnon hyvinvointivaikutusten vahvistamiseksi sekä keskusteltu vastuullisesta retkeilystä.

Luontoretkien yhteydessä asiakkaat ovat saaneet kokeilla eri välineitä luonnossa liikkumiseen. Talvisin on hiihdetty murtomaasuksilla sekä kokeiltu lumikenkiä ja pilkkimistä, kesäisin on kalastettu sekä kuljettu veneellä ja

Asiakkaiden kommentteja luontotoiminnasta:



Mukavaa toimintaa ja juuri sopivan pituisia. Kiitollinen ryhmästä koska en tällaiseen kuitenkaan yksin rupeaisi.



Ei enää ikinä metsään.



Kuva: Anna-Lena Starck



Kuva: Anna-Lena Starck

kajakeilla ammattitaitoisten Green Care -yrittäjien opastamana. Näiden kokemusten myötä asiakkaat ovat löytäneet itselleen uusia mielekkäitä luontoharrastuksia.

Luontoretkille on tuotu mukaan myös luovan toiminnan elementtejä, kuten valokuvausta, luontoäänien tallentamista, maalausta ja luontotaidetta. Luontovalokuvia on ollut esillä yhdistyksen omissa tiloissa sekä yleisötilaisuuksissa Vaasan tiedekarnevaaleilla ja Green Care -seminaarissa Vaasan yliopistolla. Taiteiden yö -tapahtumassa elokuussa 2023 oli Työpaja Kompiksella esillä valokuvanäyttely "Luontomme" sekä videoteos vuodenaikojen vaihtumisesta luonnossa.

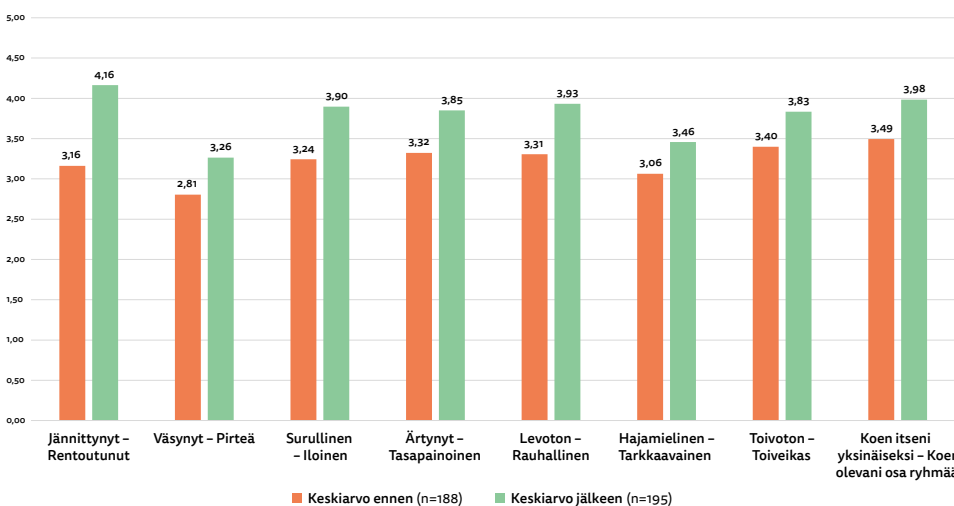


Hyvä koittaa välillä kaikkea erilaista!



Innostusta liikkuu luonnossa.

Asiakkaiden arviot luonnontoinnin vaikutuksista mielialaan



Kuvio 7.

Asiakkaiden arviot luontotoiminnan vaikutuksista mielialaan.

Luontotoiminnan yhteydessä tehtyjen mielialakyselyjen perusteella voidaan todeta, että luontotoiminnalla oli merkittäviä myönteisiä vaikutuksia kaikkien kyselyn osa-alueiden osalta osallistujien keskiarvon muutoksen vaihdella +0,4 ja +1,0 välillä (skaala 1–5, ks. luku 2.4). Luontotoiminnalla arvioitiin olevan erityisen myönteisiä vaikutuksia rentoutumiseen (+1,0), ilon kokemiseen (+0,66) ja rauhoittumiseen (+0,62).



Kuva: Anna-Lena Starck



Hyvällä tavalla väsynyt.



Luonnossa on paljon parempi mieli!



Sisäistä rauhaa ja hyväksyntää.



Luonnossa on hyvät terveysvaikutukset ja myös vastustuskyky paranee. Ruoka maistuu hyvälle. Nukkuu paremmin seuraavan yön, kun on ulkoillut.

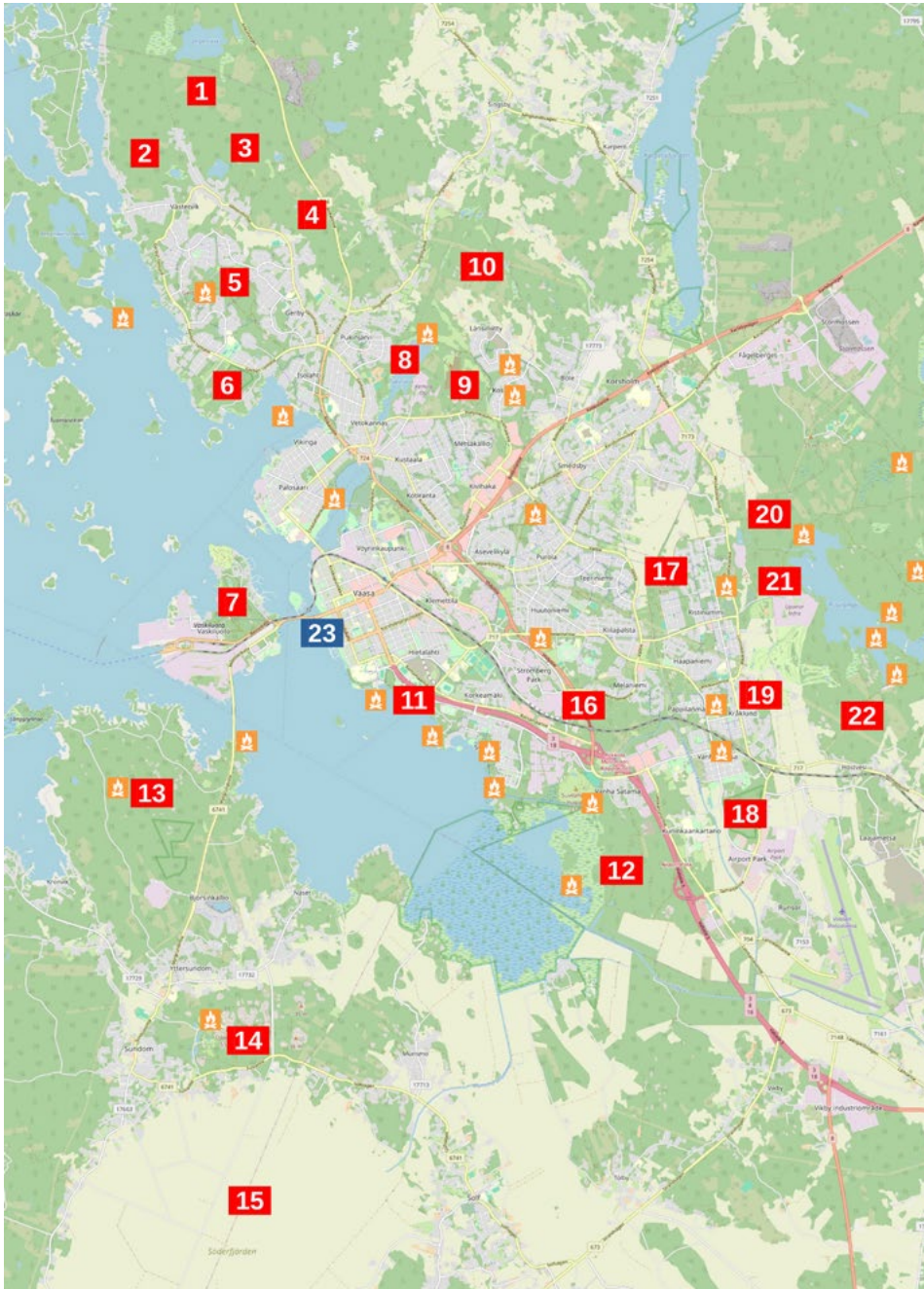


Reissu herätti lapsuuden muistoja kun oltiin Vaasan ulkosaaristossa veneretkellä majakkasaarilla.

Lähiluonnon hoitoa ja hyödyntämistä

Vastuu luonnon hyvinvoinnin edistämisestä on kasvanut osana yhdistyksen Green Care -toimintaa, ja tämä on näkynyt muun muassa osallistumalla erilaisiin luontotalkoihin. Asiakkaat yhdistyksen eri yksiköistä ovat keränneet luontoympäristöstä roskia ja vieraslajeja (jättipalsami). Näitä talkoita on järjestetty yhteistyössä Vaasan kaupungin kanssa. Osallisuus on ollut tärkeässä roolissa luontotoiminnan järjestämisessä. Mahiksen luontoryhmässä on yhdessä kartoitettu lähiluonnon retkikohteet ja päätetty, mihin milloinkin mennään. Työpaja Komppiksella vertaisohjaaja on

ottanut vastuuta kohteiden suunnittelusta sekä kohteiden sovittelusta paikallisliikenteen reitteihin ja aikatauluihin. Tutustuminen lähiluontokohteisiin ja liikkuminen näihin paikallisliikenteellä yhdessä muiden kanssa on madaltanut kynnystä lähteä luontoon. Nämä lähiluontokohteet on kerätty oheiselle kartalle, joka löytyy tulostettavana versiona liitteessä 2.



Kuva 1.

Vaasan lähiluontokohteet ja tulentekopaikat kartalla (OpenStreetMap-kartan pohjalta muokannut Petri Paappanen 2024).

Liftillä lähiluontoon

Retkikohteita kulkuyhteyksineen ja retkien lähtöpisteitä:

1. Degerträsk (linjat 1 ja 2 Västervikintie/Hongikontie)
2. Viken (linjat 1 ja 2 Västervikintie)
3. Kyläjärvi (linja 2 Västervikintie/Kylälammentie)
4. Finnbyn metsä (linja 2 Västervikintie)
5. Gerbynmäki/Gerbyn metsä (linja 1 Gerbyn rantatie, linjat 2 ja 3 Kortelaaksontie/Mäntymaantie)
6. Solasaari (linja 1 Gerbyn rantatie/Solasaarentie)
7. Vaskiluoto (linjat 3, 6 ja 21 Moottorikatu/Kaarlentie)
8. Pukinjärvi (linjat 3, 4 ja 8 Gerbyntie/Hevoshaantie)
9. Metsäkallio (linja 7 Metsäkallionkatu/Uusi Bölentie)
10. Maraholmen/Bölen metsät (linja 7 Kaskimaantie/Nuotiopiiri)
11. Eteläinen kaupunginselkä (linjat 1, 4, 7, 21 ja 30 – reitille monesta paikkaa)
12. Risö (linja 7 Kanavasillantie, linja 30 Kanavasillantie/Latokartanontie)
13. Öjen (linja 21 Myrgrundintie)
14. Ojberget (linja 21 Sundomintie/Öjbergintie)
15. Söderfjärden (linja 21 Sundomintie/Söderfjärdintie)
16. Mustikkamaa (linja 4 Melaniementie)
17. Ämmänmäki (linja 2 Emännänkatu/Erämiehenkatu)
18. Hovioikeudenmetsä (linjat 1 ja 4 Torikatu/Kauppiaankatu/Runsorintie, linja 30 Yrittäjänkatu)
19. Kråklundin metsä (linjat 1 ja 5 Vanhan Vaasan katu/Kråklundinkatu)
20. Pilvilampi, latuparkki (linja 2 Emännänkatu)
21. Pilvilampi, KWH (linjat 1, 2 ja 5 Kappelinmäentie)
22. Pilvilampi, Höstvesi (linjat 1 ja 5 Vanhan Vaasan katu/Golfkentäntie, linja 30 Höstvedentie/Rörvikinkuja)
23. Muu luontotoiminta:
 - Vaasan Kajakkivuokraus. Rantakatu 21 / vankilan ranta
 - Sisäsataman avantouintipaikka
 - Vaasan lähikalastusalueet ja -paikat:
 - Kaupunginranta
 - Onkilahden ympäristö
 - Useampi kalastuspaikka on esteetön. Lisätietoa: www.vapaa-ajankalastajalehti.fi/kalapaikat/lahikalastustavaasassa240522/

Lisätietoa matkustamisesta:

- Tarkemmat pysäkki- ja aikataulutiedot Liftin reittioppaasta: vaasa.digitransit.fi
- Polut kartalla: trailmap.fi
- Moni kohde on saavutettavissa myös työmatka- ja koulupäivien erikoisvuoroilla
- Palvelubussi vie lähemmäs kohdetta, kun varaa matkan hyvissä ajoin
- Kesällä VisitVaasan kesäbussi mahdollistaa saaristonkin

Lisätietolähteet luontokohteista:

- Viralliset tulipaikat ja muuta tietoa: kartta.vaasa.fi ja www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/luontovaasa/retkeilykohteet/
- Vaasan latukartat: geoinfo.vaasa.fi/sovellukset/latuinfo/fi.html

Taulukko 3

Vaasan lähiluontokohteet ja kulkuyhteydet



4.2.2 | Avantouinti mielen hyvinvoinnin tukena

Mielle ry:n Työpaja Komppiksen asiakkaat tutustuivat avantouintiin keväällä 2023, ja avantouimassa on käyty säännöllisesti viikoittain talvikaudella 2023–2024. Yhteistyötä on tehty paikallisen Vaasan Pingviinit ry:n kanssa, jonka tarkoitus on edistää talvi- ja virkistysuinnin harrastusta ja yhdistää näiden harrastajia. Vaasan Pingviinien sauna ja avantouintipaikka sijaitsee Vaasan Hietasaarella. Tämän lisäksi on hyödynnetty Vaasan kaupungin perustamaa kaikille avointa avantouintipaikkaa kaupunginrannassa.

Avantouinti nähdään laajasti potentiaalisena keinona mielenterveyden ylläpitämisessä ja sen vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu Suomessa muun muassa Jyväskylän yliopiston *Kylmästä mielen hyvinvointia* -hankkeessa. Tätä taustaa vasten halusimme myös Mielle ry:ssä mahdollistaa asiakkaille avantouinnin kokemuksen ja selvittää, minkälaisia vaikutuksia toiminnalla on heidän hyvinvointiinsa.

Useampi Työpaja Komppiksen sosiaalisen kuntoutuksen asiakas kokeili avantouintia ensimmäisen kerran elämässään. Kokemus oli heille myönteinen ja virkistävä. Avantouinnin vaikutusten arviointia koottiin hankkeessa luodulla kyselylomakkeella. Käyntikertoja oli yhteensä 10 ja vastauksia 25 kappaletta. Eri asiakkaita avantouintikertoihin osallistui yhdeksän. Vaikutukset olivat positiiviset mielialakyselyn etu- ja jälkikäteisarvioinneissa kaikilla osa-alueilla muutoksen vaihdellessa +0,32 ja +1,52 välillä (skaala 1–5, ks. luku 2.4). Erityinen vaikutus avantouinnilla oli rentoutumisen kokemukseen

Poimintoja asiakkaiden palautteesta:



Avantoon oli helpompi mennä toisella käyntikerralla (=tänään), ja pystyin olemaan vedessä pidempään kuin viimeksi. Mieli oli jälkepäin hyvä ja rentoutunut.



Tämän päivän avantouinti vaikutti ratkaisevalla tavalla vointiini, joka oli todella huono.

(+1,52) sekä pirteyteen (+1,12). Asiakkaat toivat esille avoimessa palautteessa, että toiminnalla oli selkeää vaikutusta omaan psyykkiseen vointiin ja että mieli oli jälkeinpäin hyvä ja rentoutunut. Asiakkaat toivat myös esille, että avantoon meneminen helpottui käyntikertojen myötä.

4.2.3 | Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteista toimintaa toteutettiin hankeajana monipuolisesti tutustumalla hevosiin, koiriin, kissoihin ja maatilan eläimiin. Eläimiä on myös tuotu asiakkaiden luokse kaupunkiympäristöihin. Aava Kertun Kotitila on järjestänyt useita eläinavusteisia kohtaamisia asiakkaidemme kanssa muun muassa yleisötapahtumissa sekä vierailuillamme Aava Kertun Kotitilalla. Kuusimetsän ponikoulu vieraili Kasarmintorin yleisötapahtumassa ja sai tapahtuman myötä uusia asiakkaita. Maitotilalla Vikbyssä (Maras gård) saimme tutustua luomutilan toimintaan ja lehmien elämään. Tämä oli monelle mieltä avartava kokemus lisäten myös tietoa kestävästä ruokatuotannosta.

Hankkeen aikana olemme tutustuneet alueen sosiaalipedagogista hevostoimintaa järjestäviin yrityksiin ja todenneet sen voimaannuttavan merkityksen asiakkaillemme. Toiminta hevosten kanssa on tuonut asiakkaille onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta. Hevostoiminnasta on löytynyt toisille myös pysyvä harrastus. Yritykset, joita olemme käyttäneet hankkeen aikana ovat Finnbyn talli, Hevostoiminta Laukki ja Kuusimetsän ponikoulu. Yhteistyö Mustasaaren Koirakaveriyhdistyksen kanssa on tiivistynyt hankkeen aikana ja koulutetut koirakaverit ovat säännöllisesti vierailleet yhdistyksen eri yksiköissä. Koirien kohtaaminen on ollut asiakkaille mielekäs ja piristävä hetki arjessa.

Asiakkaiden palautteita eläinavusteisesta toiminnasta:

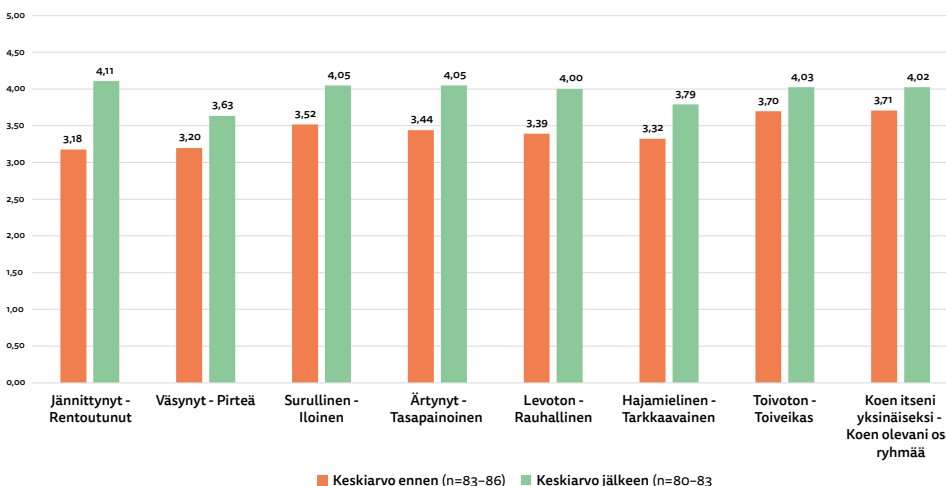


Tuntee itsensä hyväksytyksi, riittäväksi. Eläimet on <3



Voittaja filis. Ihan huippujuttu. Kiitollinen!

Asiakkaiden arviot eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista mielialaan



Kuvio 8.

Asiakkaiden arviot eläinavusteisen toiminnan vaikutuksista mielialaan.

Asiakkaiden arvioiden (81–86 kpl) mukaan eläinavusteisella toiminnalla oli myönteisiä vaikutuksia mielialakyselyn kaikkiin osa-alueisiin osallistujien keskiarvon muutoksen vaihdella +0,31 ja +0,93 välillä (skaala 1–5). Toiminta eläinten kanssa on tukenut erityisesti asiakkaiden rentoutumista (+0,93) ja rauhoittumista (+0,61), sekä lisännyt tasapainoisuuden (+0,61) ja ilon kokemuksia (+0,53).



Kuva: Jarmo Glader



Parantava.



**Luottamus,
itsevarmuus kasvoi.**



Ihanat koirakaverit.

4.2.4 | Puutarhatoiminta

Viljelypalstatoimintaa on toteutettu yhdistyksessä useamman vuoden ajan. Työpaja Komppis on vuokrannut Vaasan Kotirannalla sijaitsevaa viljelypalstaa Vaasan kaupungilta. Asiakkaat ovat osallistuneet kylvötöihin, kasvihoitoon kesäkuukausina sekä sadonkorjuuseen syksyllä. Maan antimia on käytetty ruoanlaittoon yksikön omassa keittiössä. Keväällä 2023 Green Care -yrittäjä Ida Holmström opasti maaperän hoitoon liittyvissä asioissa asiakkaita osallistaen. Asiakkaat ovat kokeneet toiminnan merkitykselliseksi, kun ovat saaneet huolehtia kasvien hyvinvoinnista ja samalla nauttia luonnossa olemisesta. Toiminta on tukenut myös sosiaalista vuorovaikutusta, ja vaikeistakin asioista on ollut helpompi keskustella toiminnan lomassa.

Kuva: Anna-Lena Starck



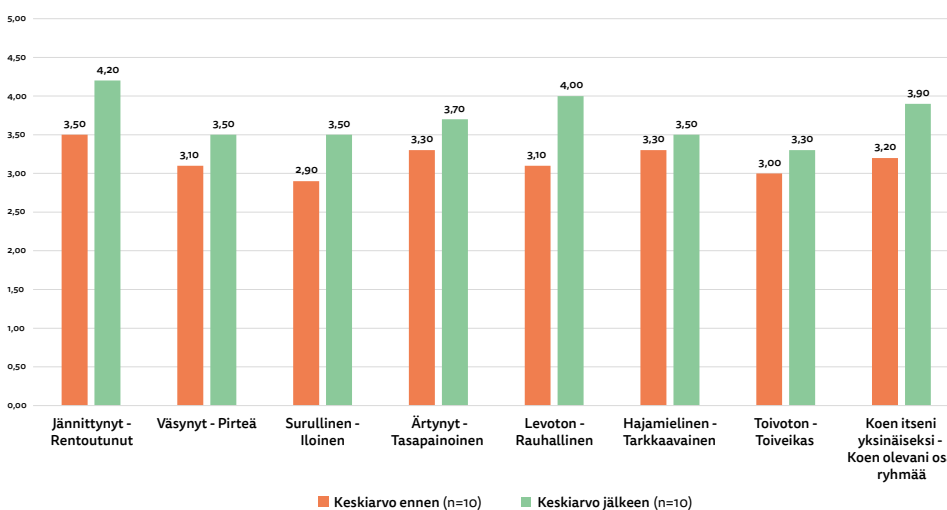
Asiakkaiden kanssa on ideoitu myös aistipuutarhaa Kasarmialueelle. Vaasan kaupungin viheralueyksikkö antoi hyviä neuvoja Mahiksen pihapiirin puutarhan kehittämiseksi ja sen suojellun pihapiirin huomioimisessa. Olimme myös yhteydessä Museovirastoon, josta saimme lisätietoa puutarhan ennallistamisesta. ViaDian hankepäällikkö Marja Paukkusen kanssa tehtiin yhteistyötä Mahiksen aistipuutarhan kehittämiseksi. Seuraavaksi tullaan hakemaan lisärahoitusta ammattimaisen puutarhasuunnitelman laatimista ja toteutusta varten.

Kuva: Anne Ellilä



Yhdistyksen eri yksiköissä on kerätty vuosittain villiyrtejä ruoanlaittoon sekä luonnonkosmetiikan tekoon. Keväällä 2024 biologi ja yrittäjä Anita Storm piti villiyrtekkurssin Maalahdessa, jossa valmistimme kolmen ruokalajin lounaan keräämistämme villiyrteistä. Kurssi antoi uutta oppia ja uusia elämyksiä. Luontoretkien yhteydessä olemme myös tutustuneet erilaisiin puutarhoihin, muun muassa Pietarsaassa Aspegrenin puutarhaan sekä Vanhassa Vaasassa Yxgärden puutarhaan.

Asiakkaiden arviot puutarhatoiminnan vaikutuksista mielialaan



Kuvio 9.

Asiakkaiden arviot puutarhatoiminnan vaikutuksista mielialaan.

Asiakkaiden arvioiden (10 kpl) mukaan puutarhatoiminnalla oli myönteisiä vaikutuksia mielialakyselyn kaikkiin osa-alueisiin osallistujien keskiarvon muutoksen vaihdella +0,9 ja +0,3 välillä (skaala 1–5). Puutarhatoiminta on tukenut erityisesti asiakkaiden rauhoittumista (+0,9) ja rentoutumista (+0,7), sekä lisännyt osallisuuden (+0,7) ja ilon kokemuksia (+0,6).

Asiakkaiden palautteita puutarhatoiminnasta:



Suosin biodiversiteettiä.



Oli rentouttavaa olla ulkona ja luonnossa.



Missä ovat kaikki pölyttäjät? Joitakin yksittäisiä voi nähdä, mutta ei lainkaan sellaisia määriä kuin ennen.

4.2.5 | Mielle ry:n ohjaajien arviot hankkeen toiminnasta

Hanke on mahdollistanut monipuolisen Green Care -toiminnan Mielle ry:n asiakasryhmälle. Yrittäjät ovat tuoneet Mielle ry:n toimintaan uusia palvelukokonaisuuksia, joiden avulla asiakkaat ovat rohkaistuneet kokeilemaan itselleen uusia asioita ja ymmärtäneet luonnon hyvinvointivaikutukset omakohtaisesti. Hankkeen toimenpiteiden myötä moni asiakkaista on löytänyt oman luontosuhteensa, ja he ovat tottuneet liikkumaan luonnossa sen ollessa vakiintunut toimintamuoto Mielle ry:n ryhmätoiminnassa. Toisten luontosuhde on entisestään vahvistunut ja he ovat löytäneet uusia mielenkiinnon kohteita ja harrastuksia luontoympäristöihin liittyen. Asiakkaat ovat myös innostuneet luontolähtöisen toiminnan edistämisestä laajemmin esimerkiksi lähtemällä mukaan luontolähteläis-koulutukseen ja muuhun ympäristönsuojelutoimintaan ja vapaaehtoistyöhön.

Luontoympäristöt ja eläinavusteisuus ovat edistäneet asiakkaiden avoimuutta, omatoimisuutta ja vuorovaikutusta. Metsässä kävellessä, siemeniä kylväessä tai hevosia harjattaessa on helpompi puhua vaikeista asioista. Toiminta luontoympäristöissä tukee erittäin hyvin sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteiden toteutumista. Toiminta on myös sopivassa määrin haastanut ja siten voimaannuttanut asiakkaita onnistumisen kokemusten myötä. Asiakkaat ovat tuoneet esille, että luontotoiminta on pirittänyt mielialaa ja vaikka on toiminnan jälkeen kokenut väsymystä, niin se on ollut väsymystä hyvällä tavalla.

Ryhmät ovat olleet sopivan pieniä, jolloin yksilöllinen tuki on mahdollistunut. Isommissa yhdistyksen yhteisissä luontoretkeissä on huolehdittu siitä, että ohjaajia on ollut riittävästi mukana.

Hankkeessa kokeillut toimintamallit sopivat erittäin hyvin asiakasryhmälle, ja Green Care -yrittäjät ovat suunnitelleet ja toteuttaneet toimintaa ammattimaisesti osallistujien tarpeet huomioiden. Green Care -yrittäjät ovat myös saaneet tarpeellista kokemusta erityisryhmien kanssa toimimisesta. Haasteelliseksi olemme tosin kokeneet Green Care -yrittäjien löytämisen. Pohjanmaan alueella tuntuu olevan suhteellisen vähän Green Care -yrittäjiä, tai heidän olemassaolonsa ei ole tiedossa.



Kuva: Ahti Nyman

4.3 | LuontoMieli-hankkeen Green Care -palveluntuottajat

AHTI NYMAN

Osana LuontoMieli-hanketta toteutettiin Vaasan ammattikorkeakoulussa Green Caren alkeet -opintojakso. Jakson tarkoituksena oli pohtia omaa luontosuhdetta ja tutustua alueella oleviin Green Care -palveluntuottajiin. Tavoitteena oli tuoda näkyväksi, mitä Green Care -toiminta konkreettisesti on esittelemällä hankealueen palveluntuottajia ja heidän toimintaansa.

Yrittäjien esittelyvideot tulivat osaksi opintojakson materiaaleja. Videolla he vastasivat kysymyksiin yrityksestään ja palveluistaan. Videot tekstitettiin ja tallennettiin Thinglink-sovellukseen.³ Sovelluksesta palveluntuottajien videot löytyvät kartalta heidän toimipisteensä kohdalta. Palveluntuottajat saivat videot omaan käyttöönsä. Toimipisteissä toteutettiin myös kamera- ja dronekuvaukset. Kuvia hyödynsivät sekä hanketoteuttajat että palveluntuottajat.



Kuvio 10.
Näkymä Thinglink-sovelluksesta.

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

Kuva: Ari Valkola



Jukka Viita-aho, Meribjörkö Oy

Jukka Viita-ahon Meribjörkö Oy vuokraa Merenkurkun saaristossa Villa Meribjörkötä, joka on kokous-, koulutus- ja juhlatila. Sen ohella Jukka Viita-aho toteuttaa luontoelämyksiä Villa Meribjörkön asiakkaille, alueen yrityksille sekä yksityisille asiakkaille. Luontoelämykset koostuvat vene-, valokuvaus-, lumikenkä- ja pilkkiretkistä sekä luontovaelluksista.

Jukka Viita-ahon mielestä arkemme pitää sisällään suorittamista. Moni ihminen arvostaa sitä, että hänen tarjoamiensa toimintojen parissa ei tarvitse välttämättä suorittaa mitään. Voidaan vain nauttia maisemista, saada luontokokemuksia sekä tunnistaa kasvi-, lintu- ja kalalajeja. Näiden kokemusten avulla Viita-aho haluaa herättää ihmiset kuuntelemaan, katsomaan ja tuntemaan luontoa. Luonto tarjoaa kaikille aisteille jotakin.

Kuva: Timo Annanpalo



Essi Jäntti, Finnbyn talli

Finnbyn talli Vaasassa toteuttaa hyvinvointilähtöistä hevostoimintaa sekä kuntouttavana että harrastustoimintana. Toiminta toteutuu ryhmämuotoisena tallipäivinä, kerhoina, leireinä, kursseina ja tyky- tai tyhy-toimintana sekä yksilötoimintana. Finnbyn talli tekee tiivistä yhteistyötä Luontohetki ry:n kanssa järjestäen matalan kynnyksen luonto- ja eläinavusteista toimintaa nepsy-henkilöille. Finnbyn tallin eläimet vierailevat myös tapahtumissa. Jäntti toivoo ihmisten kokevan heidän toiminnassaan hyvinvointia ja voimaantumista, sekä saavan yhteyden luontoon, eläimiin ja itseensä.



Antti Kamppila

Antti Kamppila on erä- ja luonto-opas sekä ratkaisukeskeinen terapeutti Vaasasta. Hän pyrkii edesauttamaan ihmisiä kokemaan luonnon myönteisiä vaikutuksia. Hänen toiminta-alueellaan Vaasassa on lukuisia luontokohteita, joihin hän ohjaa ihmisiä niitä kokemaan. Toiminnassaan hän vie yksilöitä tai ryhmiä luontokohteisiin luottaen ihmisten kokevan luonnon hoitavan voiman. Eräruekailu nuotion äärellä on usein keskeinen osa luontokokemusta. Nuotion äärellä on myös helppo jutella.

Antti Kamppila toivoo, että hänen luontotoimintannastaan ihmiset tuntisivat saavansa virikkeitä elämäänsä sekä saisivat puhtia kehon ja mielen hyvinvointiin. Hän ajattelee, että ”tänään voin luontokokemuksen avulla auttaa ja tuottaa iloa jollekin ihmiselle”.



Piia Kiuru, Tahdon Paikka

Piia Kiuru tarjoaa Tahdon Paikka -toiminimellä LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluita Pohjanmaan alueella. Taustakoulutukseltaan hän on toimintaterapeutti ja täydennyskoulutukseltaan hän on muun muassa luonnon hyvinvointivaikutusten asiantuntija, kasvatus- ja kuntoutuskoiraohjaaja sekä Luonnosta Virtaa -ohjaaja ja -ohjaajien kouluttaja.

LuontoHoivan palveluna toteutetaan luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä hyödyntävää toimintaterapiakuntoutusta. Menetelmät motivoivat toimintoihin osallistumiseen ja lisäävät sitoutumista kuntoutumiseen. Tällä edistetään kuntoutuksen tehokkuutta ja vaikuttavuutta. LuontoVoiman palveluissa korostuvat elämyksellisyys, uudet kokemukset, yhdessä toimiminen ja läsnäolotaitojen harjoittelu. Toiminnan muotoja ovat esimerkiksi melontaretket tai luontoretket, joiden aikana tehdään Luonnosta Virtaa -menetelmän harjoituksia. LuontoVoiman palveluissa tavoitteena on muun muassa, että ihmiset yhä paremmin oppivat tunnistamaan ja tiedostamaan itselleen hyvää tekeviä luontoympäristöjä ja -toimintoja, sekä ottamaan niitä käyttöön oman hyvinvoinnin tueksi myös ohjatun toiminnan jälkeen.

Kuva: Pia Bobacka



Mira Huhta, Hevostoiminta Laukki

Mira Huhta sosiaalipalveluyritys Hevostoiminta Laukista toimii Stall Långvikin tiloissa Mustasaaren Sulvalla. Laukin toimintaan kuuluu sosiaalipedagoginen hevostoiminta, jossa kuntouttava toiminta toteutuu hevosten ja talliympäristön avulla. Sen ohella toimintaan kuuluu nuorten ammatillinen kuntoutus, Kelan nuottivalmennus, jossa osaltaan hyödynnetään myös hevostoimintaa. Kyseessä on tavoitteellinen ja suunnitelmallinen toiminta, jolla voidaan tehokkaasti vaikuttaa muun muassa asiakkaan mielialaan, vireystilaan ja sosiaalisiin taitoihin. Toiminnan tavoitteena on Mira Huhdan mukaan tuottaa asiakkaille iloa ja hyvää mieltä. Yhteys hevoseen on merkityksellinen ja mahtava kokemus. Hevostoiminnan avulla mieliala kohenee, rohkeus ja itseluottamus lisääntyvät ja toimintaan aktivoituu helpommin.

Kuva: Beata Schöring



Sirpa Leinola-Schöring, Minttu & Mascot

Vaasan Sundomissa toimii Sirpa Leinola-Schöringin Islanninhevostalli Minttu & Mascot, jossa voi harrastaa monipuolista maastoratsastusta metsäteillä, metsäpoluilla ja niityillä. Kesäisin järjestetään myös leiritointia Vaasan saaristossa. Islanninhevosratsastuksen ja askellajikurssien ohella Sirpa Leinola-Schöring järjestää erityisratsastusta esimerkiksi kehitysvammaisille asiakkaille sekä alkeistunteja lapsille ja aikuisille.

Tavoitteena on, että osallistujille tulisi mukava olo ja he voisivat unohtaa arkipäivän murheet. Metsässä aivot tuulettuvat, kun keskitytään hevoseen, ratsastamiseen ja yhdessäoloon. Hevosten käsittely ja kaikki toiminta tallilla tuottaa positiivista tunnetta, onnistumisen iloa ja hyvää mieltä.

Kuva: Maria Yli-Valkama



Anna Salmi, Aava Kertun Kotitila

Anna Salmella on Mustasaaren Raippaluodossa Aava Kertun Kotitila. Tällä kotieläintilalla on erilaisia ihmisystävällisiä kotieläimiä. Kotieläintilalla vierailevat asiakkaat ovat yksilöitä, ryhmiä ja erityisryhmiä. Tämän lisäksi eläinten kanssa vierailaan asiakkaiden luona esimerkiksi ikäihmisten palvelutaloissa, kehitysvammaisten asuntoloissa ja päiväkodeissa. Aava Kertun Kotitila järjestää myös alpakkapatikoita metsässä ja kaupunkialueilla. Anna Salmi toivoo, että tällaisen toiminnan kautta ihmiset rauhoittuisivat ja tuntisivat yhteenkuuluvuutta luonnon ja eläinten kanssa. Toiminnan tavoitteena on rauhoittumisen ohella saada hetkessä elämisen kokemus.

Kuva: Ulla Ollus



Susanne Blomqvist, Silver Rose

Susanne Blomqvistin yritys Silver Rose tuottaa 1–3 päivän pituisia retriittejä erilaisille ryhmille, yleensä leirikeskukseen meren rannalla Mustasaassa. Retriiteissä voi olla mukana luontopolku, jonka varrella on meditoitipisteitä. Lisäksi voidaan patikoida luonnon hiljaisuudessa, reflektoida vastauksia eri kysymyksiin ja kohdata omia sisäisiä tarpeita. Hiljaa ja rauhassa oleminen vaatii sisänpäin kääntymistä, pysähtymistä ja oman sisäisen äänensä kuuntelua. Hiljaisuuden avulla voi tuntea itsensä rennoksi sekä lisätä psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.

Blomqvist toivoo, että ihmiset, joilla on kaipuu kokea jotain uutta, voisivat hiljaisuuden kautta kokea asioita luonnossa. Tavoitteena on, että he saisivat itselleen kaiken sen hienon ja kauniin, mikä on luonnossa, puutarhoissa, metsässä ja meren rannalla. Kokemus vahvistaisi jokaisen hyvinvointia nykyisessä stressaavassa yhteiskunnassa, jossa on liikaa informaatiota. Rentoutuakseen tulee hiljentyä ja olla suorittamatta.



Kuva: Anna-Lena Starck

5. Green care -osaamisen kehittäminen

KARINA BJÖRNINEN

Vaasan ammattikorkeakoulu vastasi LuontoMieli-hankkeessa Green Care -osaamisen vahvistamisesta eri sektorien toimijoiden kesken. Tämä sisälsi hankealueen hyte-, sote- ja kasvatusalan ammattilaisille, yrittäjille ja muille aiheesta kiinnostuneille suunnattujen työpajojen ja tapahtumien sekä edellä kuvatuille sidosryhmille soveltuvan jatkuvan oppimisen opintotarjontaan rakennettavan kurssin järjestämisen. Kurssi tuotettiin yhteistyössä Green Care -yrittäjien ja alan asiantuntijoiden kanssa. Kurssilla tuli olla mahdollisuus painottaa osaamisen kehittämistä Green Care -yrittäjyyteen tai Green Care -ajattelun soveltamiseen osana omaa työtä. Tavoitteena oli tuottaa alueen toimijoiden tarpeisiin vastaava pysyvä verkkokurssi, jota voidaan päivitettynä järjestää myös hankkeen päättymisen jälkeen.

5.1 | Green Care alkeet -opintojakso verkkokurssina

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli lisätä ihmisten Green Care -osaamista verkossa tarjottavalla opintojaksolla. Opintojaksosta päätettiin tehdä kahden opintopisteen laajuinen alkeiskurssi *Green Care alkeet 2 op*. Opintojaksosta haluttiin tehdä monipuolinen ja joustavasti suoritettava kokonaisuus, mistä syystä se päätettiin toteuttaa täysin verkossa itsenäisesti suoritettavassa muodossa. Opintojakso oli aikaan ja paikkaan sitomaton, ja sille oli jatkuva ilmoittautuminen suoritusajan puitteissa. Verkkokurssia järjestettiin kahteen eri otteeseen helmi-toukokuussa ja elo-lokakuussa 2024. Opintojakson suunnittelussa päädyttiin noudattamaan Green Care Finlandin asettamia vaatimuksia koskien Green Care perusteet 5 op -opintojaksoa. Suunnittelemamme alkeiskurssi sisälsi osittain samoja teemoja, kuin laajempi Green Care perusteet -opintojakso. Tällä haluttiin varmistaa opintojakson laatu ja helpottaa opiskelijoiden mahdollisuutta jatkaa Green Care -opintojaan jatkossa. Opintojakso oli hankkeen aikana ilmainen kaikille kiinnostuneille suorittajille ja se oli tarjolla VAMK:n avoimen AMK:n alustalla. Opintojaksoa markkinoitiin VAMK:n omassa somessa, Green Care Finland ry:n sivustolla sekä kaikissa mahdollisissa yhteyksissä ja tilaisuuksissa hankkeen aikana. Kevään opintojaksolle ilmoittautui 60 opiskelijaa, joista kurssin kokonaisuudessaan suoritti 35 henkilöä. Syksyn opintojaksolle ilmoittautui 21 opiskelijaa, joista kurssin kokonaisuudessaan suoritti 11 henkilöä. Yhteensä kurssille on siten ilmoittautunut vuoden 2024 aikana 81 henkilöä, joista valmiiksi asti kurssin suoritti 46 opiskelijaa (57 %).

Verkkokurssin runko ja sisältö

Opintojakso koostui kolmesta eri moduulista. Opintojaksosta pyrittiin rakentamaan opiskelijalle mahdollisimman selkeä ja itsestään etenevä. Opiskelijalle opintojakso avautui pala kerrallaan, jolloin uusi moduuli aukesi edellisen valmistuessa (Kuvio 11. Opintojakson rakenne). Tähän suoritustuotoon päädyttiin, jotta kurssin suorittavat saisivat helpommin tehtyä opintojakson valmiiksi. Opintojakson suorittaminen oli ohjeistettu opiskelijoille seuraavasti:

- Opintojakson laajuus on 2 op. Yksi opintopiste tarkoittaa 27 h opiskelijan työtä. Tämän opintojakson laajuus on siten $2 \times 27 \text{ h} = 54 \text{ h}$ opiskelijan tekemää työtä. Työhön luetaan se, kun perehdyt kurssin alustalla oleviin materiaaleihin, luet osoitetut tekstit, katsot videot ja teet pyydetyt tehtävät.

- Opintojakso koostuu 3 moduulista, missä on opintojakson materiaalit ja tehtävät. Lisäksi opintojakson alussa on 2 moduulia, mistä käy ilmi opintojakson suorittamiseen liittyvät asiat.
- Moduulit suoritetaan järjestyksessä. Uusi moduuli avautuu, kun edellisen on saanut valmiiksi.
- Opintojakson lopuksi tulee täyttää vielä erillisessä moduulissa oleva opintojakson palautekysely, jonka jälkeen opintojakso on valmis ja siirtyy opettajan arvioitavaksi.
- Jokaisessa moduulissa on ohjeistettu, mitä eri suorituksia opiskelijalta vaaditaan. Nämä on ilmaistu käyttämällä seuraavia käsitteitä: LUE, TEE, KATSO.

Opintojakson yleisinfo	Opintojakson suorittaminen	MOD1 Minun oma luontosuhde (0,50p)	MOD2 Green Care (0,70p)	MOD3 Luonto-Hoiva ja Luonto-Voima (0,50p)	Yhteenveto (0,30p sisältää alun infot)
<ul style="list-style-type: none"> • Pehdy materiaaliin • Tee esittely itsestäsi • Tee sanapilvi-tehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> • Pehdy materiaaliin 	<ul style="list-style-type: none"> • Katso videot • Lue artikkeli • Tee testi • Tee tehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> • Katso videot • Katso ja tee interaktiivinen video • Katso ja tee oppitunti materiaali 	<ul style="list-style-type: none"> • Katso videot • Lue materiaalit • Tee tehtävä 	<ul style="list-style-type: none"> • Palaute

Verkkokurssin arviointi tapahtui kerran kuukaudessa. Opiskelijoilla oli mahdollisuus tehdä opintojakso valmiiksi kuun viimeiseen päivään mennessä, jos halusi saada siitä seuraavan kuukauden aikana itsellensä opintosuoritusmerkinnän. Käytännössä huhtikuun aikana palautetut tehtävät arvioitiin toukokuussa ja toukokuussa palautetut kesäkuussa.

Opintojakson yleisinfossa opiskelijoita pyrittiin jo aktivoimaan ja luomaan vuorovaikutuksellista suhdetta toisiinsa. Täysin verkossa suoritettavien opintojaksojen haasteena on tyypillisesti se, ettei opintojakson aikana pääse välttämättä tutustumaan toisiin opiskelijoihin. Tällä kurssialustalla opiskelijat aloittivat esittäytymällä ja täyttämällä yhteistä sanapilveä teemasta; Mitä asioita luonto tuo sinulle mieleen? Seuraavalla sivulla olevista kuvioista voi nähdä, mitä kevään ja syksyn opintojaksolla olevat opiskelijat nostivat pilvessä esiin.

Kuvio 11.

Opintojakson rakenne.

retki tai kävelylenkki luontoon. *“Pysähdy luonnossa hetkeksi paikoilleen aistimaan, miltä sinusta tuntuu. Mitä kuulet, näet, aistit tai tunnet. Pyri olemaan hetki vain läsnä, ajattelematta mitään.”*

Moduuli kaksi; *Green Care.* Tämä osion tarkoitus oli perehdyttää opiskelija siihen, mitä Green Care varsinaisesti on. Moduulin alussa opiskelijat saivat katsoa kaksi opiskelijatyönä tuotettua videota aiheesta, jonka jälkeen he katsoivat Vaasan yliopiston Minä & Tiede luennon, jolla Martta Ylilauri avasi Green Care -teemaa syvemmin. Luennon aikana opiskelijat suorittivat tehtäviä, jotka ilmestyivät luennon aikana Moodle-alustalle. Näiden lisäksi opiskelijat kävivät läpi oppitunnin aiheesta Green Care – Mitä se on. Siinä he katsoivat lyhyitä videoita, lukivat tekstejä ja vastailivat väittämiin. Moduulin lopussa opiskelijat perehtyivät vielä Hyvinvointia luonnosta -omahoito-ohjelmaan ja kävivät kurssialueella keskustelua oppimastaan.

Moduuli kolme; *LuontoHoiva ja LuontoVoima.* Tässä osiossa opiskelijat perehtyivät LuontoHoivan ja LuontoVoiman toimintaan. Lisäksi opiskelijat pääsivät tutustumaan videoiden muodossa joihinkin Pohjanmaan alueella oleviin palveluntuottajiin (ks. luku 4.3). Moduulin alussa opiskelijat katsoivat Nordic NaBS -hankkeen tuottaman videon Green Care – hyvinvointia luonnosta, joka johdatteli heidät teeman pariin. Kurssialustalla oli muutama luentovideo LuontoHoivan ja LuontoVoiman eroista, joiden lisäksi opiskelijat perehtyivät näihin palveluihin lukutehtävällä. Lukutehtävässä opiskelijoille avautui tarkemmin Green Care -menetelmät sekä luontoperustaisuus sosiaali- ja terveysalalla. Ensimmäisellä kevään kurssilla opiskelijat katsoivat lopuksi yrittäjistä koostetut videot ja kirjoittivat keskustelualustalle reflektiotekstin muiden luettavaksi ja kommentoitavaksi. Saatujen palautteiden pohjalta tehtävää kehitettiin syksyn opintojaksolle ja syksyllä opiskelijoilla ei ollut keskustelualusta-tehtävää, vaan he laativat lopuksi reflektion, jossa koostettiin koko kurssialustan materiaaleja yhteen. Ajatuksia pyydettiin peilaamaan muun muassa seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ajatuksia sinulle heräsi, kun perehdyit Green Care -menetelmiin ja eri palveluntuottajiin?
- Mitä vaikutuksia ajattelet toiminnalla olevan asiakkaalle?
- Mitä palvelua voisit itse haluta kokeilla? Tai onko sinulla muuta kokemusta Green Care -toiminnasta?

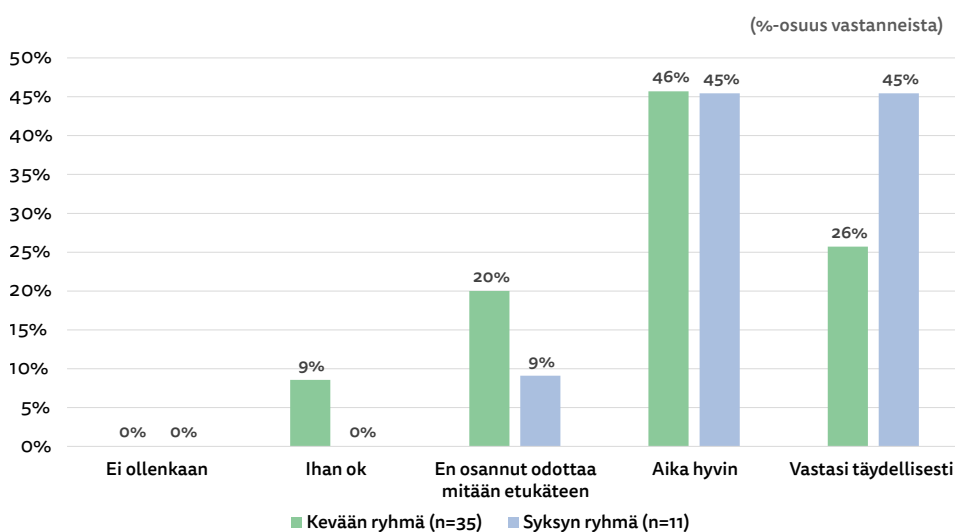
Reflektiossa piti näkyä, että oli käynyt sivuston materiaaleja läpi ja ajatukset piti pohjata kurssialustalla läpikäytyihin asioihin. Moduulien suorittamisen jälkeen opiskelijoilla oli vielä tehtävänä täyttää Moodlessa kurssin palautelomake, jotta kurssin sai hyväksytysti suoritetuksi.

Yhteenveto kurssista ja palautteista

Verkkokurssin lopuksi opiskelijoilta kerättiin palautetta kurssille hakeutumisen, omien odotusten ja kurssin sisällön osalta. Kysymyksiä esitettiin seitsemän, joista kolme olivat taustoittavia kysymyksiä ja neljä avointa kysymystä. Ensimmäisenä kysymyksenä selvitettiin, miten opiskelijat olivat löytäneet tietoa kurssista. Kummankin opintojakson osalta oli suurin osa opiskelijoista löytänyt tiedon opintojaksosta VAMK:n kotisivuilta. Opintojaksolle oli ohjautunut opiskelijoita myös työpaikalla tai tutulta henkilöltä saadun informaation kautta. Kevään opintojaksolle oli ohjautunut iso osa mukaan somessa vastaan tulleen mainoksen innostamana, ja yksi opiskelija Green Care Finlandin sivulla olevan mainoksen myötä. Osa ei ollut ohjautunut minkään edellä mainitun väylän kautta.

Toisena kysymyksenä selvitettiin, miten hyvin opintojakso oli vastannut opiskelijan odotuksia opintojen suhteen. Kevään ja syksyn opintojaksolla 35 vastasi opintojakson vastanneen joko täydellisesti tai aika hyvin heidän odotuksiinsa. Kahdeksan ei ollut osannut odottaa mitään etukäteen ja kevään opintojaksolla yksi koki kurssin vastanneen ”ihan ok” hänen odotuksiinsa. Kukaan ei vastannut, että opintojakso ei olisi ollut lainkaan heidän odotuksiensa mukainen.

Miten hyvin kurssi vastasi odotuksiasi



Kuvio 14.

Kurssiodotusten täyttyminen kevään ja syksyn kurssiosallistujilla.

Palautelomakkeella kysyttiin, suosittelisivatko osallistujat opintojaksoa muille, asteikolla 1 (en suosittelisi opintojaksoa kenellekään) –10 (ehdottomasti suosittelen opintojaksoa muille). Arvosanan 9 tai 10 antoi 33 opiskelijaa, 7 tai 8 antoi 10 opiskelijaa, ja 4 tai 5 antoi 3 opiskelijaa. Lisäksi kysyttiin opiskelijoiden oppimista ja mahdollisia muutoksia heidän luontosuhteessaan. Vastauksista ilmeni, että monet olivat syventäneet aiempaa tietämystään luonnon terveysvaikutuksista ja Green Care -toiminnasta. Osa totesi luonnon olleen aina läsnä heidän elämässään, mutta he eivät itse ole aina olleet läsnä luonnossa, joten opintojakso herätteli heitä tietoisuuden läsnäolon pariin. Moni oli yllättynyt, miten monipuoliset terveysvaikutukset luonnolla on meihin. Opintojakso tarjosi erityisesti yrittäjille hyödyllisiä oivalluksia ja tuki heidän yritystoimintaansa liittyviä ajatuksia. Opintojakso koettiin hyvänä aloituspaketina ja innosti jatkamaan aiheen parissa opiskelua jatkossakin. Moni opiskelija oli yllättynyt, miten monipuolista ja erilaista Green Care -toimintaa löytyy Suomesta ja Pohjanmaalta. Yrittäjistä tehtyjä videoita arvostettiin ja ne koettiin hyvänä lisänä opintojaksolle.

Viidennen kysymyksen avulla selvitettiin opiskelijoiden toiveita ja mahdollisia puutteita opintojaksossa. Suurin osa piti opintojaksoa hyvänä peruspaketina, joka sopii ponnahduslautana aiheeseen ja rohkaisee itsenäiseen tiedonhakuun. Muutama osallistuja toivoi lisää pohdintatehtäviä, minkä vuoksi kevään opintojaksoa muokattiin syksyä varten; syksyllä tätä toivetta ei enää tullut esiin. Joitakin toiveita esitettiin vuorovaikutuksen lisäämiseksi, kuten Teams-tapaamisten muodossa. Lisäksi yksi osallistuja ehdotti kokemusasiantuntijan videon lisäämistä alustalle. Kokonaisuutena opintojakso vastasi useimpien odotuksia.

Kuudennessa kysymyksessä arvioitiin opintojakson verkkokurssitoteutusta ja sen tukemaa oppimista. Kurssin etenemistä moduuli kerrallaan ja omaan tahtiin etenemisen mahdollisuutta pidettiin hyödyllisenä. Tehtäviä kiiteltiin selkeydestä ja sopivasta laajuudesta, erityisesti luentojen väliskysymyksiä pidettiin piristävinä. Moodlen oppituntityökalulla rakennettu tehtävä aiheutti aluksi hämmennystä, mutta ohjeistuksen tarkennukset selkeyttivät suorittamista. Muutamissa palautteissa toivottiin laadukkaampia yrittäjähaastatteluvideoita. Ruotsinkieliset osallistujat kiittivät kurssialustan selkeyttä ja mahdollisuutta kirjoittaa tehtävät ruotsiksi. Joitakin toiveita esitettiin yhteisöllisemmästä osuudesta, kuten yhteisestä webinaarista tai metsämielikävelystä, mutta kurssin itsenäistä etenemistä ymmärrettiin myös. Kevään kurssilla noussut toive laajemmasta pohdintatehtävästä huomioitiin syksyllä, jolloin tehtävää muokattiin. Yksi osallistuja koki verkkokurssin osittain mainosalustaksi Green Care -yrittäjille. Kokonaisuutena verkkokurssia pidettiin onnistuneena.



Kuva: Jarmo Gläder

Viimeinen eli seitsemäs kysymys antoi opiskelijoille mahdollisuuden jättää muita mieleen tulleita terveisiä opintojaksoon liittyen tai yleisesti opettajalle. Tähän osioon monet olivat kirjoitelleet kiitokset opintojaksosta ja mahdollisuudesta suorittaa kurssi ilmaiseksi. Muutama kommentoi "Green Care nälän" kasvaneen opintojakson suorittamisen aikana. Yksi opiskelija kertoi kurssin myötä käynnistäneen työpaikallaan psykiatrisella osastolla Green Care -menetelmiä hyödyntävän voimavararyhmän. Opintojakso oli tuonut sen suorittaneille hyvää mieltä ja osa kiitteli opintojaksolla esiintyneitä luennoitsijoita inspiroivista ja asiantuntevista luennoista.

5.2 | LuontoMieli-hankkeen viestintää

LuontoMieli-hankkeen aikana on järjestetty kaikille aiheesta kiinnostuneille avoimia yleisötilaisuuksia sekä esitelty hankkeen toimintaa ja tavoitteita useissa eri tapahtumissa ja medioissa.

LuontoMieli-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä

Hankkeen järjestämät seminaarit ja tapahtumat

- Kick off -tapahtuma Mahiksella Vaasassa 24.3.2023
- Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta -seminaari Vaasan yliopistolla 18.3.2024. Seminaarin yhteydessä Mielle ry:n asiakkaiden luontokuvanäyttely.
- Kohtaamisia Kasarmilla 13.6.2024, Mielle ry:n kaikille avoin eläinavusteinen kesätapahtuma Vaasan Kasarmintorilla
- Päätösseminaari Mahiksella Vaasassa 13.12.2024

Hankkeen omat viestintäkanavat

- Hanesivut <https://www.miellery.fi/luontomieli/>
- Hankeorganisaatioiden omat sivut
- Some-kanavat: Mielle ry:n Instagram-, Facebook- sekä LinkedIn-tilit ja hanketoimijoiden henkilökohtaiset some-tilit

Tiedottaminen muissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa

- Mielenterveysmessut Vaasassa 25.–26.10.2023, hankkeen kuvaesitys (Ahti Nyman ja Karina Björninen)
- Vaasan tiedekarnevaalit 17.11.2023: Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta -alustus (Martta Ylilauri, Karina Björninen ja Anna-Lena Starck)
- Etelä-Suomen Green Care -aluejaoston kokous 23.11.2023: hanke-esittely (Martta Ylilauri)
- Seamkin opiskelijoille järjestetty hanke-esittely 14.3.2024 (Martta Ylilauri, Anne Ellilä ja Karina Björninen)
- VAMK:n koordinoiman Erasmus-viikon Mahiksella järjestetty tilaisuus 23.4.2024, mukana 28 opiskelijaa ja 7 opettajaa Norjasta, Saksasta ja Belgiasta: alustukset (Anna Lena Starck, Martta Ylilauri ja Karina Björninen)
- Terveystieteiden tutkimuskeskuksen 100 vuotta 18.9.2024, VAMK:n ja HTTS:n Tyynen päivän juhlaseminaari: alustus (Martta Ylilauri ja Karina Björninen)
- Valtakunnalliset Green Care -päivät Seinäjoella 8.-9.10.2024: Paneelikeskustelu ja hankestäjä (Johanna Yliviitala ja Martta Ylilauri)
- Nuorten mielen hyvinvointi -mielenterveysmessut Vaasassa 30.–31.10.2024: alustus, hanke-esittely ja eläinvierailu (Martta Ylilauri ja Karina Björninen)

Taulukko 4.

LuontoMieli-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä

LuontoMieli-hankkeen järjestämät tilaisuudet ja hankeviestintä

Kirjoituksia ja juttuja

- Vaasa-lehti 22.3.2023, s. 18: Luontolähtöistä hyvinvointia
<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 taikauskusta – Tutkijan mukaan luonto tekee hyvää ihmiselle jopa hänen tahtomattaan <https://digilehti.ilkkapohjalainen.fi/titles/ilkkapohjalainen/11846/publications/1138/pages/1>
- Vaasa Insider 30.3.2023: Luonto auttaa kuntouttamaan ja säästää yhteiskunnan varoja <https://www.vaasainsider.fi/fi/koulutus-tutkimus/luonto-auttaa-kuntouttamaan-ja-saastaa-yhteiskunnan-varoja/>
- Blogiteksti blogisarjaan, joka oli osa SuomiAreena-tapahtumassa Porissa 27.6.2023 käytyä ”Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin” -paneelikeskustelua: Luonto lujittaa henkistä kriisinkestävyttämme <https://www.gcf inland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/luonto-lujittaa-henkista-kriisinkestavyttamme/>



Kuva: Martta Ylilauri

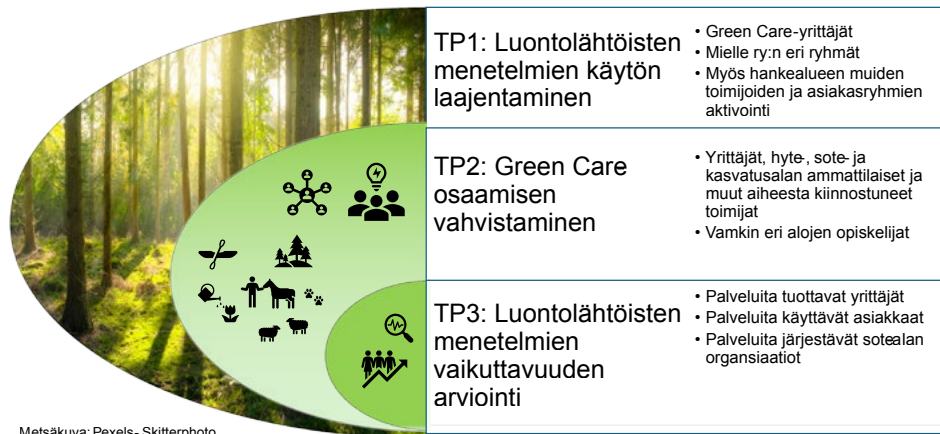
6. Yhteenveto hankkeen tuloksista

MARTTA YLILAURI

LuontoMieli-hankkeen tavoitteena oli laajentaa ja vakiinnuttaa luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien Green Care -palvelumallien käyttöä osana mielenterveyden edistämistä sekä vahvistaa Green Care -osaamista eri sektorien toimijoiden keskuudessa. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta arviointitietoa, joka tukee sekä yrittäjiä että mielenterveyspalveluiden käyttäjiä ja järjestäjiä luontolähtöisten palveluiden vakiinnuttamisessa ja jatkokehittämisessä.

Kaksivuotisen hankkeen aikana onnistuttiin laajentamaan luontolähtöistä mielenterveyden edistämistä järjestämällä monipuolista Green Care -toimintaa Mielle ry:n asiakkaille yhteistyössä monien alueen yrittäjien ja muiden toimijoiden kanssa. Huolimatta yrittäjien verkostoitumisesta ja markkinoinnin tehostumisesta somen ja muiden sähköisten kanavien myötä, oli yllättävän haastavaa löytää Mielle ry:n toiminta-alueelta yrittäjiä, joilla on mahdollisuus ottaa vastaan myös haavoittuvassa asemassa

LuontoMieli-hankkeen toimenpiteet ja kohderyhmät



Metsäkuva: Pexels - Skitterphoto

Kuvio 15.

Hankkeen toimenpiteet ja kohderyhmät pähkinänkuoressa.

olevia asiakkaita ja ryhmiä. Yrittäjät voisivat nykyistä huomattavasti enemmän osallistua mielenterveyttä tukevien luontolähtöisten palveluiden tuottamiseen, mutta monet pienet yritykset tarvitsevat tukea kontaktien luomisessa toiminta-alueensa sote-toimijoihin ja muihin potentiaalsiin asiakasorganisaatioihin, joiden asiakkaat voisivat merkittävästi hyötyä lähellä tuotetuista luontolähtöisistä palveluista. LuontoMieli-hankkeessa onnistuttiin vahvistamaan yhteistyötä monien alueen toimijoiden kanssa ja löytämään tiedossa olleiden yritysten rinnalle myös uusia laadukkaita Green Care -palveluita tuottavia yrityksiä.

Moni retki ja toimintakerta suuntautui maaseutualueille, jotka eivät oleet asiakkaille entuudestaan tuttuja, tai yrittäjät toivat luonnon elementtejä asiakkaiden luo kaupunkiympäristöön, mikä on osaltaan madaltanut monien asiakkaiden kynnyksiä lähteä mukaan Green Care -toimintaan. Laadukkaasti toteutetuista toimintakerroista ja retkistä saadut positiiviset kokemukset ovat innostaneet jatkamaan luontotoimintaa sekä ryhmissä että myös omatoimisesti. Mielle ry:n asiakkaista ja ohjaajista koostuva Green Care -toimikunta tulee myös hankkeen päätyttyä jatkamaan aktiivista luontotoiminnan järjestämistä ja kehittämistä. Hankkeessa laaditun kyselyn avulla voidaan jatkaa toiminnan vaikutusten seuranta ja saada jatkossa arvioita eri toimintamuotojen vaikutuksista asiakkaiden hyvinvointiin myös pitkällä aikavälillä. Hankkeessa toteutetulle Green Care -kurssille osallistuneet eri sektorien ammattilaiset ovat palautteen perusteella sekä vahvistaneet osaamistaan että saaneet inspiraatiota Green Care -toiminnan kehittämiseen omassa työssään. Hyvää palautetta saaneelle kurssille on suunnitteilla jatkoa myös hankkeen päättymisen jälkeen.

Hankkeen kunnianhimoisena visiona oli kehittää Pohjanmaasta valtakunnallinen edelläkävijä luontolähtöisessä mielenterveyden poikkialinnollisessa edistämisessä. Hankkeen edetessä oli ilahduttavaa huomata,

kuinka aktiivisesti eri sektorien toimijat osallistuivat yhteisiin tilaisuuksiin ja koulutuksiin. Vision tavoitteeseen on vielä matkaa, mutta jo nyt voidaan todeta, että luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostaminen ja hyödyntäminen on ottanut aimo harppauksen eteenpäin Pohjanmaan alueella. Parhaimmillaan LuontoMieli-hankkeessa saadut kokemukset yhdessä osaamisen vahvistumisen kanssa rohkaisevat alueen toimijoita luonnon hyvinvointivaikutusten entistä monipuolisempaan hyödyntämiseen ja ekosysteemilähtöiseen Green Care -toiminnan ja toimintaympäristöjen kehittämiseen planetaarisen hyvinvoinnin hengessä. Hyvinvoiva luonto tarjoaa hyvinvointia meille kaikille.



Kirjoittajat

Martta Ylilauri työskentelee projektipäällikkönä Vaasan yliopistossa.

Johanna Yliviitala työskentelee toiminnanjohtajana Mielle ry:ssä.

Anna-Lena Starck työskentelee toimintavastaavana Mielle ry:n Työpaja Kompiksessa.

Anne Ellilä työskentelee ohjaajana Mielle ry:n Mahiksessa.

Karina Björninen työskentelee mielenterveys- ja päihdetyön lehtorina Vaasan ammattikorkeakoulussa.

Ahti Nyman työskentelee sosiaalialan lehtorina Vaasan ammattikorkeakoulussa.

Anja Yli-Viikari työskentelee tutkijana Luonnonvarakeskuksessa. Hän on toiminut myös LuontoMieli-hankkeen ohjausryhmässä asiantuntijajäsenenä.

Marja Uusitalo työskentelee erikoistutkijana Luonnonvarakeskuksessa.

Lähteet ja kirjallisuus

- 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.
Ammattikorkeakoulututkimnon 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 terveyspalvelut 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 viheralueet. Julkaistu: 7.9.2023 <https://www.vaasa.fi/ajankohtaista/vaasassa-suomen-parhaiten-hoidetut-viheralueet/>
- 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.

Liitteet

Liite 1: Hankkeen asiakaspalautekyselyt ennen ja jälkeen Green Care -toiminnan.

Kyselyt on laadittu osana LuontoMieli-hanketta ruotsalaisessa tutkimuksessa kehitetyn mielialakyselyn pohjalta (ks. Sonntag-Öström ym. 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
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/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 tietosuojasetuksen 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

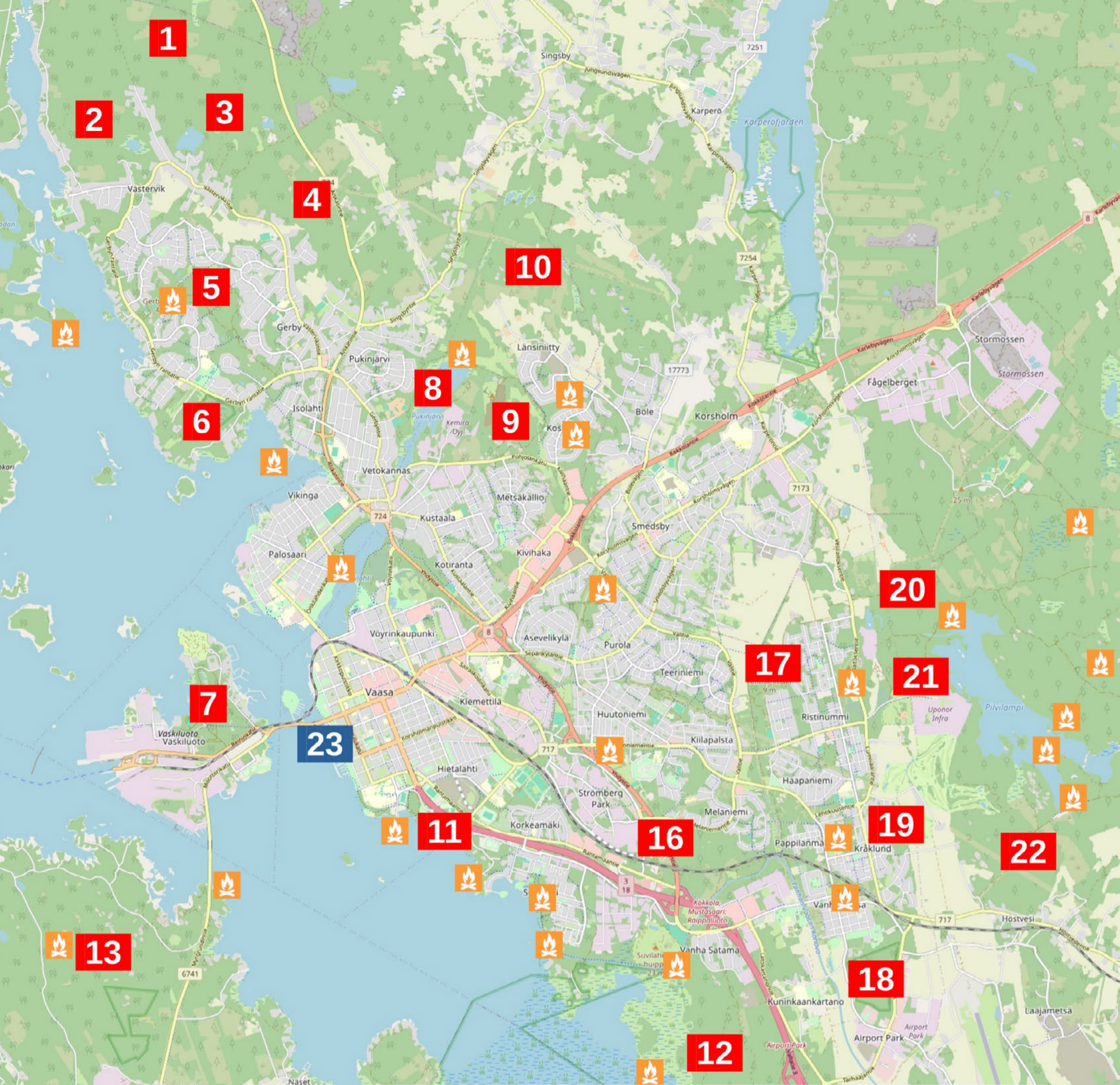
**Mitä muita ajatuksia luontotoiminta sinussa herätti?
Vilka andra tankar väckte naturaktiviteten hos dig?**

**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



Liite 2. Karttakooste ja selitteet Vaasan lähiluontokohteista.

Retkikohteita kulkuyhteyksineen ja retkien lähtöpisteitä.

1. Degerträsk (linjat 1 ja 2 Västervikintie/Hongikontie)
2. Viken (linjat 1 ja 2 Västervikintie)
3. Kyläjärvi (linja 2 Västervikintie/Kylälammentie)
4. Finnbyn metsä (linja 2 Västervikintie)
5. Gerbynmäki/Gerbyn metsä (linja 1 Gerbyn rantatie, linjat 2 ja 3 Kortelaaksontie/Mäntymaantie)
6. Solasaari (linja 1 Gerbyn rantatie/Solasaarentie)
7. Vaskiluoto (linjat 3, 6 ja 21 Moottorikatu/Kaarlentie)
8. Pukinjärvi (linjat 3, 4 ja 8 Gerbyntie/Hevoshaantie)
9. Metsäkallio (linja 7 Metsäkallionkatu/Uusi Bölentie)
10. Maraholmen/Bölen metsät (linja 7 Kaskimaantie/Nuotiopiiri)
11. Eteläinen kaupunginselkä (linjat 1, 4, 7, 21 ja 30 - reitille monesta paikkaa)
12. Risö (linja 7 Kanavasillantie, linja 30 Kanavasillantie/Latokartanontie)
13. Öjen (linja 21 Myrgrundintie)
14. Ojberget (linja 21 Sundomintie/Öjbergintie)
15. Söderfjärden (linja 21 Sundomintie/Söderfjärdintie)
16. Mustikkamaa (linja 4 Melaniementie)
17. Ämmänmäki (linja 2 Emännänkatu/Erämiehenkatu)
18. Hovioikeudenmetsä (linjat 1 ja 4 Torikatu/Kauppiaankatu/Runsorintie, linja 30 Yrittäjänkatu)
19. Kråklundin metsä (linjat 1 ja 5 Vanhan Vaasan katu/Kråklundinkatu)
20. Pilvilampi, latuparkki (linja 2 Emännänkatu)
21. Pilvilampi, KWH (linjat 1, 2 ja 5 Kappelinmäentie)
22. Pilvilampi, Höstvesi (linjat 1 ja 5 Vanhan Vaasan katu/Golfkentäntie, linja 30 Höstvedentie/Rövikinkuja)
23. Muu luontotoiminta:
 - Vaasan Kajakkivoukros. Rantakatu 21 / vankilan ranta
 - Sisäsataman avantouintipaikka
 - Vaasan lähikalastusalueet ja -paikat:
 - Kaupunginranta
 - Onkilahden ympäristö
 - Useampi kalastuspaikka on esteetön. Lisätietoa: www.vapaa-ajankalastaja-lehti.fi/kalapaikat/lahikalastustavaasassa240522/
 - Lisätietoa tulentekopaikoista: <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/luontovaasa/retkeilykohteet/yleiset-tulentekopaikat/>