



**10** SYYTÄ VALITA  
GREEN CARE -palveluja





# 10 SYYTÄ VALITA GREEN CARE -palveluja





Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



**SILMU**



**Sepra**



#### **Julkaisija**

Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten  
Agrisociale -hanke

#### **Tekstit**

Karita Alén  
Auli Hirvonen  
Katriina Koski  
Hannele Veteli

#### **Toimitus ja taitto**

Auli Hirvonen ja Katriina Koski

#### **Graafinen suunnittelu**

Tmi Nina Virtanen

#### **Kuvat**

Jutta Ahro, Auli Hirvonen ja Katriina Koski

#### **Painopaikka**

Digitaalipaino Seppo Talja Oy, Kouvola 2015

#### **ISBN**

ISBN 978-952-7050-11-8 (rengaskirja)  
ISBN 978-952-7050-12-5 (pdf)



## SISÄLLYS

Johdanto	6
1. Green care- ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista	10
2. Maaseutu - hyvinvointimaisemaa	16
3. Luontosuhde - eettisempää elämää	22
4. Luonto - henkisen hyvinvoinnin lähteenä	30
5. Luonto - fyysisen hyvinvoinnin lähteenä	40
6. Maatila - yhteisöllistä ja kuntouttavaa	46
7. Eläimet - vuorovaikutusta ja kuntoutusta	50
8. Puutarhanhoito - kasvattaa hyvinvointia	56
9. Moniaistisuus - voimaa kokemuksiin	62
10. Ruokaa luonnosta - terveyttä lautaselta	70
Lähteet	76





# JOHDANTO



Tämä opas esittää kymmenen hyvää syytä käyttää ja tuottaa erilaisia maaseudun Green Care -palveluita. Tarkoituksena on tuoda esiin eri aiheita, miten ja miksi Green Caren voimavaroja ja resursseja voidaan hyödyntää. Suomessa on tarjolla maaseutua, maisemaa, metsiä, vesistöjä, maatiloja, puutarhoja, luonnon monimuotoisuutta ja eläimiä. Nämä kaikki ovat valmiita resursseja hyödynnettäväksi erilaiseen Green Care -toimintaan. Tässä oppaassa on pyritty selventämään myös Green Careen liittyvää termistöä ja määritelty käsite Green Care.

Toiminnan vaikuttavuudesta tarvitaan tietoa Green Care -toimintatavan edistämiseksi. Palveluiden tilaajat tarvitsevat tietoa päätöksentekoa varten, sillä on tarpeellista pystyä vertailemaan erilaisia palveluja. Vaikuttavuustietoa tarvitaan myös yleisen keskustelun pohjaksi. Tietoa tarvitaan myös palvelujen, yritystoiminnan ja koulutuksen kehittämiseen ja markkinointiin.

Opas on syntynyt Agrisociale -hankkeen tuloksena. Hanke oli kansainvälinen yleishyödyllinen kehittämishanke, jonka pääpartneri oli sardinialainen Gal Sulcis Iglesiente Capoterra e Campidano di Cagliari. Hanke oli suomalainen osa "Agrisociale: cultivating citizenship"-hanketta. Hanke oli tarkoitettu ja kohdennettu hoiva- ja hyvinvointiyrittäjyyttä miettiville, aloitaville ja toimintaansa kehittäville maaseudun yrittäjille, yrityksille ja yhteisöille. Hankkeen toteutusajaksi oli 16.4.2013 - 31.12.2014 ja toteuttajana Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset, joka kuuluu ProAgria Etelä-Suomi ry:n organisaatioon.

Hanketta toteutettiin Kehittämisyhdistys Sepra ry:n ja Maaseudun kehittämissyhdystys Silmu ry:n toiminta-alueilla. Kyseiset Leader -toimintaryhmät olivat hankkeen rahoittajia. Hankkeen tuloksena aktivoitiin alueiden maatiloja ja maaseudun eri toimijoita vaihtamaan kokemuksia, lisättiin kiinnostusta ja osaamista luonnon tavoitteelliseen hyödyntämiseen osana palvelu- tai liiketoimintaa, mahdollistettiin Green Care -verkostojen syntyminen sekä tietämyksen lisääntyminen sekä mahdollistettiin uusien yhteistyömuotojen kehittymistä ja kokeiluun kannustavaa kestävä kehitystä maaseutualueilla. Kansainvälisen osion tuloksena lisättiin toimijoiden käsitystä eurooppalaisesta Green Care -ajattelusta, verkostoiduttiin eurooppalaisten toimijoiden kanssa ja opittiin hyviä käytäntöjä partnerimaista työpajoissa ja opintomatkoilla.

Oppaan kirjoittajina ovat toimineet Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten asiantuntijat: maisemasuunnittelijat Auli Hirvonen ja Katriina Koski ja ruoka- ja yritysasiantuntija Hannele Veteli.

**Karita Alén**  
projektipäällikkö

***Tämän maiseman syliin synnyin  
metsän kämmenelle.  
Opin hengittämään sen tahtiin  
syvään. Kiireettä.***

- Maaria Leinonen -





**Lisätietoa Green Care -toiminnasta:**

Hirvonen, J. & Skyttä, T. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä –Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Tutu e-julkaisuja 4/2013. Turun yliopisto. Tulevaisuuden tutkimuskeskus.

Iijolainen, M. & Ruoho, J. (toim.) 2014. Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena. Green Care Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Green Care -esiselvitys- ja tiedotus-hanke.

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista. Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208.

Komulainen, M. (toim.) 2013. Maiseman tarina. Opas maisemapalveluiden luomiseen. Maa- ja kotitalousnaisten Keskus. Sitra.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. 2014. VoiMaa! –hanke.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto; metsähallitus ja Oulun seutu. Oulu.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT. Kasvu 21

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. (toim.) Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra.

Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa -hanke 2013-2014. Green Care. Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. Tietoa maaseututoimijoille ja työhön kuntoutuksen ammattilaisille.

**Green Care -toiminta vastaa esimerkiksi seuraaviin tarpeisiin:**

- Ennaltaehkäisevä toiminta
- Varhaiskasvatus
- Hyvinvoinnin ylläpito ja virkistyminen
- Erilainen kuntoutus
- Työhyvinvointi
- Muistisairaudet
- Lasten ja nuorten kasvun tukeminen
- Autismi
- Kehitysvammaisten päivätoiminta
- Käyttäytymisen ongelmat
- Somaattiset sairaudet
- Psykkiset häiriöt
- Päihdeongelmat
- Pitkäaikaistyöttömyys ja syrjäytyminen
- Työhön kuntouttava toiminta
- Sosiaaliset ongelmat
- Stressinhallinta
- Sydän- ja verisuonitaudit
- Vammaisten toimintakyky ja elämänlaatu
- Ikäihmisten toimintakyky ja elämänlaatu





1

## GREEN CARE

– ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista





Green Care on sateenvarjokäsite monille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Green Care tarkoittaa toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ja tietoisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Green Care -toiminta tarkoittaa lääketieteellistä, psykologista, sosiaalista ja työelämään liittyvää kuntoutusta, jonka tavoite on auttaa ihmisiä saavuttamaan paras mahdollinen toimintakyky ja lisätä hyvinvointia ja terveyttä sekä parantaa elämänlaatua. Suomenkieliseksi nimeksi Green Care -toiminnalle on vakiintumassa luontohoiva. Green Care -toiminta on tyypillisesti monialaista ja poikkisektorista. Luontolähtöisiä menetelmiä käytetään erilaisissa ympäristöissä, kuten metsässä, puutarhassa tai maatilalla.

Kuntoutustoiminnan lisäksi Green Care -toiminta voi olla kasvatusta, oppimista, harrastamista, virkistystä ja hyvinvointia. Tälle toiminnalle on vakiintumassa käsite luontovoima. Luontovoima tarkoittaa toimintaa, joka edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua luontolähtöisesti. Se liittyy arjen ympäristöihin ja hyvinvointiin, luontolähtöisiin matkailu- ja hyvinvointipalveluihin sekä luonto- ja ympäristökasvatukseen.

Green Care -menetelmät ovat aina **ammatillisia, vastuullisia ja tavoitteellisia**. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät **luonnon, toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta** ja näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla. Green Care Finland ry on määritellyt Green Care -toiminnan eettiset ohjeet.

Luonto on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luontoa käytetään edistämään, vahvistamaan tai nopeuttamaan asetettuja tavoitteita. Luonto voi tarkoittaa erämaaluontoa, hoidettua metsää, puistoa, puutarhaa, peltopalstaa tai maatilaa kotieläin-suojineen. Eläimet ovat yksi keskeinen toiminnan luontoelementti. Green Care -toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja luo mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Toiminta voi olla vähäeleistäkin, kuten maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden ja vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön. Yhteisö voi suojella terveyttä ja lisätä toiminnan vaikuttavuutta. Osallisuuden tuntu voi syntyä myös eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa. Luonnossa tapahtuvan toiminnan vaikutuksena on havaittu fyysisen kunnon paranemisen lisäksi myönteistä kehitystä mielikuvituksessa, aloitteellisuudessa, suunnistus-, havainto- ja yhteistyökyvyissä sekä sosiaalisissa taidoissa.



**Ammatillisuus.** Green Care -palveluissa työskennellään ammattitaitoisesti noudattaen toiminnassa lakeja ja asetuksia sekä hyviä tapoja. Green Care -toimintaa harjoitetaan vastuullisesti ja työhön sitoutuen. Green Care -palveluissa ylläpidetään ja kehitetään ammatillisia tietoja ja taitoja seuraamalla tutkimusjulkaisuja ja koulutuksia. Myös työntekijöiden ammattitaidon kehittymisestä huolehditaan. Green Care -palveluista kerrotaan asiakkaille ja annetaan selkeä kuva toiminnan sisällöstä, perusteista ja tavoitteista. Green Care -palveluissa harkitaan Green Care -menetelmien soveltuvuutta aina kullekin asiakkaalle yksilöllisesti toimintarajoitteet ja tarpeet huomioiden.

Toiminnassa turvallisuus tarkoittaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista turvallisuutta. Palveluissa arvioidaan säännöllisesti työn laatua ja turvallisuutta. Ammatillisuus ja osaaminen ovat suhteessa tarjottavaan palveluun. Terapiaa voi antaa vain koulutettu terapeutti. Monia Green Care -palveluja voidaan tuottaa yhteistyössä siten, että toisilla palvelun tuottajista on vaadittava hoiva-alan koulutus ja toisilla osaaminen esimerkiksi eläinten käsittelyssä. Erityisen tärkeitä taitoja ovat asiakastilanteen hallinta ja asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot.

**Vastuullisuus.** Green Care -toiminnan vastuullisuus syntyy arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Vastuullisuus määrittää yrityksen ja sen henkilökunnan laadukasta toimintaa. Vastuullinen toimija tähtää yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön hyvinvoinnin edistämiseen ja ottaa toiminnassaan huomioon eri sidosryhmien tarpeet. Menetelmien ja toimintaympäristöjen valinnassa ja käytössä noudatetaan harkintaa ja vastuullisuutta. Green Care -toiminnassa toteutetaan ympäristövastuullisuutta, sosiaalista vastuullisuutta ja asiakasvastuullisuutta.

Asiakasvastuullisuus tarkoittaa sosiaalista vastuullisuutta eli syrjäytymisen ehkäisyä ja osallisuuden lisäämistä, vastuuta asiakkaan ihmisoikeuksien kunnioittamisesta eli asiakkaan tasavertaisuuden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, vastuuta asiakaspalvelun luottamuksellisuudesta ja tietosuojaan noudattamisesta, vastuuta pitkäjänteiseen ja ko-

konaisvaltaiseen hyvinvoinnin lisäämiseen, vastuuta asiakkaan mielipiteiden ja yksilöllisyyden huomioon ottamisesta palvelussa, vastuuta asiakaslähtöisten tavoitteiden selvittämisestä ja tavoitteiden asettamisesta, vastuuta asiakkaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta sekä vastuuta selkeästä palvelun sisällön, tavoitteiden ja perusteiden kuvauksesta sekä rehellisestä markkinoinnista.

Vastuullisuus ulottuu luonnonympäristön ja eläinten kunnioittamiseen ja suojeluun. Green Care -toimija ottaa huomioon toiminnan vaikutukset luontoon ja edistää luonnon säilymistä tuleville sukupolville. Yritystoiminnassa etsitään kestävästä kehityksestä mukaisia ratkaisuja. Toiminnassa otetaan huomioon kotimaisuus, paikallinen kulttuuri ja paikalliset ihmiset ja heidän elinkeinomahdollisuutensa. Toimijat arvostavat jokamiehen oikeuksia, luontosuhdetta ja luonnon elvyttävyyttä.

Eläimet ovat Green Care -toiminnassa yhteistyökumppaneita. Green Care -ammattilaisten tehtävänä on huolehtia eläinten hyvinvoinnista, viihtyvyydestä, turvallisuudesta ja eläimiin liittyvän lainsäädännön täyttymisestä. Toimijat omaavat riittävät taidot eläinten kouluttamiseen ja hoitamiseen.

**Tavoitteellisuus.** Green Care -toiminta on tavoitteellista. Luontoa käytetään tietoisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Toimintamenetelmät perustuvat aina tutkimustietoon. Tarkemmat tavoitteet määräytyvät palvelu- ja asiakastyypin mukaan. Palvelut suunnitellaan asiakkaiden tarpeiden mukaisiksi. Tavoitteellisuus tarkoittaa henkilö- tai ryhmäkohtaisten asiakassuunnitelmien laatimista, toteuttamista ja seuranta. Toiminta on pitkäjänteistä ja loogista suhteessa tavoitteisiin. Palveluntarjoaja on sitoutunut tavoitteisiin ja hyvien tuloksien saavuttamiseksi tarvitaan myös asiakkaan sitoutumista.









## **Green Care Finland ry**

*Yhdistys toimii edistäen luonto-, eläin- ja maatalo-avusteisten menetelmien käyttöönottoa hyvinvointipalveluiden yhteydessä. Yhdistys haluaa tuoda myös esille toimintakyvyltään heikentyneiden yksilöiden oikeuden luontoon, liikuntaan, sosiaaliin suhteisiin ja yhteisölliseen kokemukseen. Green Care -yrittäjiä löytyy muun muassa Green Care Finland ry:n nettisivuilta.*





**Luonto.** Luonto on yksi vaikeimmin määriteltäviä sanoja. Luonto tarkoittaa tavallisesti maaperää, ilmakehää, vesistöjä, eläimiä, kasveja sekä niitä prosesseja ja lakeja, joita ne kaikki noudattavat. Mielämme luonnon arkisesti ympäristöksi, jota emme ole itse rakentaneet. Luontoa voidaan määritellä myös jakamalla se elottomaan ja elolliseen luontoon. Luontoon kuuluvat myös luonnonvoimat. Luonto on myös jonkin asian, ihmisen tai elion perimmäinen olemus, luonne. Biologisesti luonto määritellään elävänä elämänä ja siihen liittyvien prosessien kokonaisuutena, johon myös ihminen ja ihmisen luoma ympäristö kuuluvat. Luonnon avulla opimme ymmärtämään itseämme. Luonto meissä on aistimuksia, kokemuksia, kehollisuutta ja mielellisyyttä. Olemme mukana elävässä, äärettömässä kokonaisuudessa ja systeemissä, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Länsimaisessa luontosuhteessa ihminen ja kulttuuri kuitenkin nähdään luonnosta erillisinä.

**Luonnon monimuotoisuus.** Luonnon monimuotoisuudella eli biodiversiteetillä tarkoitetaan elämän koko kirjoa; lajien sisäistä perinnöllistä muuntelua, lajien runsautta sekä niiden elinympäristöjen monimuotoisuutta. Monimuotoinen ympäristö on kestävä ulkopuolisia uhkia vastaan. Parhaimmillaan ympäristöhyödyt ovat suoraa hyötyä ihmisille. Luonnon monimuotoisuuden ymmärtäminen itseisarvona takaa kestävä toiminnan jatkumisen tuleville sukupolville. Monimuotoinen ympäristö tarjoaa monipuolisia ekosysteemipalveluja ihmisille.

**Ekosysteemipalvelut.** Luonto tuottaa meille tuki-, tuotanto-, säätely- ja kulttuurisia palveluja. Luonto muun muassa yhteyttää ja kierrättää ravinteita, se säätelee ilmastoa ja vesivarantoja ja tuottaa esteettisiä elämyksiä. Ekosysteemipalvelut tuottavat hyvinvoinnin osatekijöitä kuten turvallisuutta, aineellista hyvinvointia ja terveyttä. Näihin kuuluvat esimerkiksi puhdas ja turvallinen elinympäristö, terveellinen ravinto, puhdas juomavesi, mahdollisuus käyttää resursseja toimeentulon hankkimiseen sekä kasvatukselliset ja virkistykelliset mahdollisuudet.

## Toiminnan merkitys ihmisille

- Fyysisen tekemisen ja toiminnan väheneminen on yksi syy mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Ihminen on luonnoltaan luova ja elämyksiä etsivä olento, joka kokee tyydytystä saadessaan kokeilla ja toteuttaa taitojaan, joissa yhdistyy ajattelu ja kehon toiminta. Silmän ja käden yhteistyön katsotaan olevan yhteydessä mielihyvähormonien tuotantoon. Omin käsin aikaan saatu tulos luo elämään sisältöä, iloa ja tyydytystä. (Venkula 2008)
- Erityisen tärkeää toiminta on lapsille ja nuorille, jotka ovat muodostamassa käsitystä voimavaroistaan ja mahdollisuuksistaan. Ohjatun tekemisen lisäksi lapsilla ja nuorilla tulisi olla mahdollisuus vapaamuotoiseen tekemiseen, jossa tahdonmuodostus, luovuus ja mielikuvitus pääsevät kehittymään. Näiden kokemusten kautta lapsille ja nuorille kasvaa luottamus selviytymiseen vaikeissakin tilanteissa. (Louv 2006)

## Yhteisöllisyys

- Yhteisöllisyyden kehittyminen vaatii kolmen perusedellytyksen toteutumista. Ihmisillä tulee olla aikaa toisilleen. Yhdessäololla tulee olla paikka ja olemisessa tulee olla pysyvyyttä. Yhteisöllisyyden kehittyminen vaatii hitautta, rutiineja ja toistoja, jotta luottamus pääsee kasvamaan. Luottamus on toimivan yhteisöllisyyden tunnuspiirre. (Eräsaari 2007)





# 2 MAASEUTU

– hyvinvointimaisemaa







Maaseudulla osataan vastata tulevaisuuden tarpeisiin. Maaseudulla on rauhaa, hiljaisuutta, puhdasta ja monimuotoista luontoa ja yhteisöllisyyttä. Maaseudun kulttuurimaisema muodostuu metsien, peltojen, vesistöjen, maatilojen ja pihapiirien mosaiikista. Luontokohteet, polut, kosteikot ja perinnemaisemat ovat helposti toiminnassa hyödynnettäviä maiseman yksityiskohtia. Maaseutuymäristö mahdollistaa runsaan määrän erilaista toimintaa. Kulttuuri ja luonto muodostavat valmiin resurssin, mitä hyödyntämällä Green Care -yrittäjät tarjoavat ja kehittävät monipuolisia palveluja erilaisille asiakasryhmille.

Maaseudulla sijaitsevat myös hyvin varustellut kansallispuistot ja retkeilyalueet, joissa Green Care -yrittäjät voivat toimia Metsähallituksen luvalla. Lisäksi kylissä on lukuisia hienoja luontopolkuja, uimarantoja ja kylätaloja, joita voidaan hyödyntää Green Care -toiminnassa. Maatilat, maaseutumatkailutilat ja kotieläintilat ovat sekä Green Care -palveluiden tuottajia että yhteistyötahoja muille Green Care -yrittäjille. Yhteistyöllä pystytään tuottamaan uudenlaisia hyvinvointipalveluita ja työllistämään maaseudun asukkaita.

***On ehtoo hämäräinen ja saunat sauhuaa  
Ruislintu yksinäinen vain jossain narahtaa  
On luona tuvan seinän unikko punainen  
ja jostain tuoksu heinän ui yli peltojen.***

- Kaarlo Sarkia -



*"Katson maalaismaisemaa ja ymmärrän, kuinka onnellinen voikaan olla hän, joka täällä vaan saa aina asustaa, maalaismaisemaa en saata unohtaa."* San. Jukka Virtanen





**Hyvinvointimatkailu.** Kiireisen elämäntavan vastapainoksi kaivataan rentoutumista, hyvää oloa sekä fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Luonnon merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä on kasvanut myös matkailussa ja virkistyksessä. Suomessa on helppo samoilla metsissä marjastaen, sienestäen, vaeltaen ja nauttien luonnosta ja maisemasta ja päivän päätteeksi saunasta.

Ihminen hakeutuu tietoisesti tai tiedostamatta sellaisen ympäristön pariin, joka palauttaa mieleen myönteisiä ja arvokkaita asioita. Usein mieluisat paikat löytyvät luonnosta. Ihmiset havaitsevat ympäristössään asioita, jotka sopivat heidän tunnetilaansa. Matkailijat kokevat liikkumis- ja tekemisympäristön ja maiseman moniaistisesti, sillä positiivinen ja voimakas kokemus vaatii aistien yhteispeliä. Luonto koetaan voimanlähteenä ja paikkaa voidaan ihannoita sekä fyysisesti innostuen tai henkisesti pitäen paikasta, tuntien sen jännittävänä. Paikan luonto ja maisema voivat herättää ja antaa energiaa. Maisema voi tarjota henkisiä kokemuksia tarjoamalla mahdollisuuden lumoutua.

**Maisema.** Maisemalla on hyvin monenlaisia merkityksiä. Maisema käsitteenä liittyy usein siihen, miten ihminen kokee ympäristönsä. Maisemaa voidaan määritellä monella tavalla. Se voi olla aistein havaittu suhteellisen laaja ympäristö. Tai maisema on kokonaisuus, joka muodostuu geomorfologisista, ekologisista sekä kulttuurihistoriallisista tekijöistä sekä niiden vuorovaikutussuhteista. Maisema on luonnonlakien mukaan toimiva, elävä ja kehittyvä dynaaminen kokonaisuus. Maisema muuttuu jatkuvasti sekä luonnon että ihmisen vaikutuksesta. Maisema käsitteeseen liittyy myös ihmisen mielikuvia sekä henkisiä ja esteettisiä käsityksiä. Useimmat suomalaiset puhuessaan maisemasta tarkoittanevat näköalaa tai maisemakuvaa, maiseman silmin havaittavaa ilmiötä. Maisemaa voidaan kuvailla myös monella tapaa erilaisten käyttötarkoitusten mukaan, kuten elämysmaisema, mukavuusmaisema, aistimaisema, toiminnallinen maisema tai arkimaisema.

## Maisema ja ihminen

- Ihmisen ja maiseman välinen suhde koostuu neljästä erilaisesta näkökulmasta. Maisema on ihmisille fyysinen nautinto, missä koetaan miltä maisema tuntuu tai näyttää. Maisema on myös sosiaalinen nautinto, joka saadaan maisemassa sosiaalisissa tilanteissa. Psyykinen nautinto liittyy kognitiivisten ja emotionaalisten haasteiden ratkaisuun luonnossa. Ideologista nautintoa saadaan, kun maisema on harmoniassa käyttäjän arvo maailman kanssa. (Jordan 2000)
- Eurooppalaisen maisemayleissopimuksessa kerrotaan, että maisema vaikuttaa paikalliskulttuurin muotoutumiseen ja on olennainen osa Euroopan luonnon- ja kulttuuriperintöä. Maisema edistää ihmisten hyvinvointia ja lujittaa eurooppalaista identiteettiä. Yleisesti myönnettään, että maisema on tärkeä osa ihmisten elämänlaatua kaikkialla: sekä taajamissa että maaseudulla, sekä arkiympäristössä että alueilla, joita pidetään huomattavan kauniina. Maisemaa pidetään yksilön ja sosiaalisen hyvinvoinnin tärkeänä osatekijänä. (Koskinen 2008)
- Elvyttävä ympäristö tarjoaa esteettistä mielihyvää ja levollisuuden tunteen. Johdonmukaisuus on käsitys ympäristöstä järjestyneenä ja ymmärrettävissä olevana paikana, jonka osat muodostavat yhtenäisen vaikutelman. Elvyttävän ympäristön voi kokea ympäröivän itseään. Yhteensopivuus on ykseyden tunnetta ympäristön kanssa, tunnetta ympäristöön kuulumisesta. Ympäristö on silloin yhteensopiva omien mieltymysten ja tavoitteiden kanssa. (Kaplan & Kaplan 1989)
- Aistien herkistymisen ja rauhoittumisen myötä mielikuvitus aktivoituu. Luonnosta voi löytyä fyysinen ilmaisu ja vertauskuva ajatusten ja tunteiden ilmaisuun. Ihmisten tiedetään havaitsevan herkästi sellaisia asioita, jotka sopivat hänen tunnetilaansa. Luonnonilmiöiden kautta muodon ja ilmiön saaneille tuntemuksille on helpompi löytää ratkaisuja. (Salonen 2010)
- Metsän arvot ovat myös sen kauneudessa maisemana. Kansallisromantiikan aikaan Suomen jylhät maisemat yhdistettiin suomalaisen kansan luonteeseen. On sanottu, että suomalaiset pitävät metsää temppelinään. Monesti metsä on suomalaiselle se rauhan ja helpotuksen tyysija, joka heille on kirkko tai katedraali. Tällainen suhde metsään ei ole suoranaisesti mystistä, eikä välttämättä nautinnonhaluun liittyvää. Se lähestyy enemmän uskonnollista kokemusta, jossa ihminen voi kadottaa itsensä johonkin itseään paljon suurempaan. (Elo & Paalanen)
- Luonnonmaiseman vaikuttaa liikuntasuoritukseen. Liikunnalla itsellään on mielialaa kohottavia vaikutuksia. Liikuntasuoritusten yhteydessä kuvat luonnonmaisemista vahvistivat myönteisiä vaikutuksia. Kaupunkiympäristön kuvat toivat esille väsymyksen tunnetta ja lisäsivät systolista verenpainetta ja pulssia. (Pretty ym. 2005)







***Puut sirisevät.  
Istun tässä ja kuuntelen,  
mitä maisema puhuu,  
puuta, heinää.***

- Risto Rasa -

## Miellyttävä maiseman tunnusmerkit

- Miellyttävän maisema on jäsentynyt, monimuotoinen, salaperäinen, luettava, pyöreitä muotoja, vihreää kasvillisuutta ja vettä. Aito ja rauhallinen ympäristö tarjoaa paikan toimintaan, olemiseen ja tekemiseen. Stressiä elvyttävä maisema ei saa olla liian yksikertainen tai liian monimutkainen. Maisemalla on jokin rakenne, muoto ja kiintopiste, mihin ihmisen huomio kohdistuu. Lisäksi maisemassa on syvyyttä ja sen sisään voi mennä. Kuljetavan maan pintarakenne on tasalaatuinen ja helpottaa kulkemista. Kiinnostava maisema on hieman piilossa esimerkiksi polun mutkan takana ja muodostaa mysteerin tai salaisuuden tuntua. Elvyttävän maiseman ja näkymien pääsisältöjä ovat vesi ja kasvillisuus. (Salonen 2010)
- Monimuotoisia maisemia pidetään miellyttävimpinä. Maisemassa tulee olla erilaisia elinympäristöjä, puita, vettä, sinistä taivasta ja pilviä. Näyttämällä aikuisille erilaisia valokuvia maaseutu- ja kaupunkiympäristöitä on selvitetty millaiset ympäristöt ovat miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Kuvia, joissa oli mukana eläimiä, pidettiin miellyttävinä, vaikka niissä ei olisi ollut vettä tai taivasta. Eläimet korvasivat tutkimuksessa veden ja taivaan. Tumma taivaasta ja ukkospilvistä ei pidetty. Vihreää maisemaa pidettiin miellyttävämpänä kuin ruskeasävyistä. Suurin osa tutkittavista ei pitänyt maaseudun maisemia koskaan epämiellyttävinä. Maaseudun maisemahäiriöt kumoutuivat kohdatessaan vihreyden ja sinisen taivaan tai veden maisemassa. Kaupunkimaisemassa puistot koettiin miellyttäväksi. (Pretty ym. 2005)
- Kauneuden kokemus liittyy myös luontoelämyksiin. Esteettisyyden kokemukset tukevat hetkeen pysähtymistä ja myönteisten mielialojen vahvistumista (Salovuori 2009). Luonnon kauneus on aitoa. Ilmiöillä on aina oma merkityksensä.
- Metsän terapeuttinen vaikutus perustuu osittain puiden kokoon ja ikään, mutta myös niiden turvallisuutta, suojaa ja rauhallisuutta antaviin ominaisuuksiin. Metsän moninaisuus ja sen tarjoamat aistikokemukset rentouttavat. (Milligan & Bingley 2007)
- Suomalaisen naisten kertomuksissa itselle sopivaa ja hyvää oloa tuottavaa metsää kuvataan hiljaisena, hyväntuokuisena ja pehmeäkulkuisena. Vanhat isot puut symboloivat vakautta ja turvallisuutta, suojaa ja edustavat pysyvyyttä ja voimaa. (Laurén 2009)





# 3 LUONTOSUHDE

---

– eettisempää elämää







*Ihmisen noin seisahtaessa metsä ja ihminen katsovat toistaan silmäterään, taitse kaikkien kuluneiden aikakausien, joina ovat kauas, kauas toisistaan ja alkuperäisestä yhteydestään edenneet. Näin he joskus tapaavat toisensa, ihminen tajuaa vaistomaisesti sekä alkuperäisen yhteyden että tuon aikojen luoman pyöräyttävän etäännyttymisen ja häntä hipaisee kevyt kammontunne, rakkaudenriemussakin.*

- F.E. Sillanpää, katkelma teoksesta Elämä ja aurinko –

*Rinteessä  
kasvaa sieniä.  
Kun siitä kulkee ohi,  
ne nostelevat  
risaisia lakkejaan.*

- Risto Rasa -



*” Jokaisella lapsella on oikeus hyvään luontosuhteeseen. ”*





Lapsena saaduilla luontokokemuksilla on tärkeä merkitys, sillä ne luovat pohjan elinikäiselle luontosuhteelle. Elämykset ja tärkeät kokemukset koskettavat lasta kokonaisvaltaisesti ja kokemus tietoisena jää pysyvästi mieleen. Lapsille olisi luotava mahdollisimman varhain kokemus siitä, että luontoon voi mennä. Lapset ovat luonnostaan luonnontutkijoita, kunnes kiinnostus voi hiipua ilman aikuisen ohjausta. Hyvään luontosuhteeseen liittyvät kyky nauttia luonnosta sekä halu toimia luonnon ja hyvän elinympäristön puolesta.

Yksi tämän päivän ihmisten perusongelmista on vieraantuminen luonnosta. Se tarkoittaa ihmisen perussuhteiden kehittymättömyyttä tai heikkenemistä. Perussuhteita ovat ihmisen suhde omaan itseensä, suhde toisiin ihmisiin, suhde luontoon ja kulttuuriin. Jos ei ole suhdetta omaan itseensä, ihminen ei saa otetta elämästään tai kehityksestään. Samalla voi olla vaikea ymmärtää muita ihmisiä, jolloin ihminen voi tuntea itsensä yksinäiseksi ja irralliseksi. Luonnosta vieraantuminen on lisääntynyt erityisesti kaupunkiympäristöissä. Kun ihmisen asema osana luontoa hämärtyy, jää luonto saavuttamattomaksi ja elottomaksi. Ihmisillä ei ole enää herkkyyttä kokea luontoa ja samalla elämän kunnioittaminen voi heiketä. Luontosuhteen etäännyessä ja taloudellisten arvojen korostuessa lisääntyvät luonnonvarojen holtiton käyttö ja piittaamattomuus ympäristöstä. Usein ei myöskään ymmärretä luonnon yhteyttä omaan tai yhteiskunnan hyvinvointiin tai kestävän kehityksen merkitystä.

Nuoriso- ja lastenkulttuurin ja yhteiskunnan nopeat muutokset ovat johtaneet nuorten ja lasten nopeaan vieraantumiseen luonnosta. Pelit, internet ja sosiaalinen media houkuttavat nuoret sisätiloihin. Tämän päivän maailma elää murroskautta ja hyvinvointiyhteiskuntakaan ei ole entisellään, vaan nyt joudutaan miettimään arvoja uudelleen.

Toisaalta ihmisten arvomaailmassa on merkkejä muutoksesta. Yhä useammalle ihmiselle eivät enää riitä aineelliset tavoitteet. Nykyisin pyritään kohti parempaa henkisen elämän laatua ja tasapainoa. Toisaalta ihmisillä on edelleen vahva sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa, mikä näkyy esimerkiksi puutarhaharrastuksen, mökkeilyn, retkeilyn ja lemmikkieläinten suosiona. Green Care -ajattelun lisääntyminen on merkki siitä, että nykyinen elämäntapamme koetaan olevan luonnosta vieraantunutta.

## Luontosuhteen merkitys terveydelle

- Alle 12-vuotiaat lapset, jotka viettävät aikaa metsäluonnossa yksin tai muiden kanssa, palaavat aikuisiällä herkemmin metsään. Leikki villissä metsissä voi vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen tarjoamalla kokemuksia itsenäisyydestä ja vapaudesta ja tuottamalla voimavaroja, jotka voivat kantatella kuormittavissa elämäntilanteissa. (Bird 2007)
- Stressaavia elämäntilanteita kohtaavat lapset oireilevat sitä vähemmän, mitä läheisempi heidän luontosuhteensa on ollut (Wells & Evans 2003).
- Lapsuuden luontokokemukset retkeilystä, metsässä leikkimisestä, kalastuksesta sekä kokemukset puutarhasta, kukkien keräämisestä, puiden ja siementen istuttamisesta ja kasvien hoidosta näyttäytyivät aikuisuudessa myönteisinä asenteina luontoa kohtaan. (Wells & Lekies 2006)
- Luontoyhteyden kapenemisen ajatellaan olevan yhteydessä moniin ihmisen terveydentilassa tapahtuneisiin muutoksiin (Bird 2007).
- Luontosuhde vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Psykkinen terveys on yhteydessä ympäristön tilaan ja luonnossa vietettyyn aikaan. Ihmiset, joiden luontoyhteyden taso on matala, voivat kokea matalampaa hyvinvoinnin tasoa. Subjektiiivinen tunne vahvasta luontosuhteesta vaikuttaa hyvinvointia edistävästi. Hyvä luontosuhde voi toimia jopa suojaavana tekijänä muita psyykkistä terveyttä uhkaavia tekijöitä vastaan. (Nisbet ym. 2011)









## Ihmisen luontosuhde


- Antroposentrisessä eli ihmislähtöisessä ajattelussa lähdetään liikkeelle ihmisen arvoista ja tarpeista. Luonto on ihmisen hyvinvoinnin väline sekä materiaali ja energiavarasto, jota ihminen katsoo voitavansa käyttää hyväkseen lähes rajoittomasti. Tämän ajattelun alasuuntia ovat utilismi, humanismi ja mystismi. Utilismi on ajattelutapa, jonka mukaan ihminen voi käyttää luontoa hyväkseen tahtonsa mukaan. Katsotaan, että hyvinvoinnin edistäminen oikeuttaa ihmisen tähän. Humanismille on taas tärkeää ihmisen henkinen kehittyminen. Hänellä on oikeus luontoon, kunhan hän käyttää sitä kehittäkseen itseään eettisesti ja moraalisesti.

Mystismi on ajattelutapa, joka tavoittelee ykseyden kokemista luonnon kanssa niin, että yksilön minuu sulautuu yhteen luonnon kanssa. Luonto edustaa tässä pyhyyttä ja henkisyttä. Mystikko tuomitsee tieteen ja tekniikan, koska ne eivät ota huomioon luonnon henkisyttä ja estävät todellisen yhteyden luontoon. (Pietarinen 1987 ja 1992)

- Biosentrinen eli luontokeskeinen ajattelu asettaa kyseenalaiseksi ihmisen etuoikeuden luontoon. Samaten se pyrkii paremmin huomioimaan tulevat sukupolvet, eläimet, kasvit ja koko biosfääriin. Ajattelu perustuu siihen darvinilaiseen käsitykseen, että kaikki kasvi- ja eläinlajit muodostavat oikeastaan saumattoman ketjun, joten kaikilla niillä on myös yhtäläinen oikeus olemassaoloon siinä missä ihmiselläkin. Tämän ajattelun alasuuntia ovat sentientismi ja vitalismi.

Sentientismin ajatus on, että kaikki tuntevat olennot ovat moraalisesti merkittäviä, joten niitä tulee kohdella tasavertaisia. Näin siis tuntevilla ja tiedostavilla olennoilla on samanlainen moraalinen oikeutus elää ja tätä kautta ihminen ei olisikaan ainut luonnon hallitsija. Vitalismi on asenne, jonka mukaan kaikilla elävillä olennoilla on yhtäläinen oikeus olemassaoloon riippumatta siitä, millainen asema sillä on ihmisen arvojärjestyksessä. Luontoa voidaan käyttää hyväksi vain, kun se on ehdottoman välttämätöntä. Ja silloinkin on suoritettava korvaavia toimenpiteitä niin, että luonnon tasapaino ei vaarannu. (Pietarinen 1987 ja 1992)





**Ympäristökasvatus.** Ympäristökasvatus eli kestävän kehityksen kasvatus on kasvatuksellista toimintaa, joka tukee elinikäistä oppimisprosessia siten, että yksilöiden tai yhteisöjen arvot, tiedot, taidot sekä toimintatavat muuttuvat kestävän kehityksen mukaisiksi. YK:n ympäristökonferenssissa Tbilisissä vuonna 1977 hyväksytyt ympäristökasvatuksen tavoitteet ovat yhä ajankohtaiset. Tavoitteena on kasvattaa lapset ja nuoret selvään tietoisuuteen ja huoleen taloudellisten, sosiaalisten, poliittisten ja ekologisten tekijöiden riippuvuudesta toisistaan niin kaupunki- kuin maalaisympäristössä. Toisena tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle ihmiselle sellaisten tietojen, arvojen, asenteiden, sitoutumisen ja taitojen saaminen, joita tarvitaan ympäristön suojeluun ja parantamiseen. Kolmantena tavoitteena on luoda yksilöille, ryhmille ja koko yhteiskunnalle uusia ympäristöön liittyviä toimintamalleja.

**Kestävä kehitys.** Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Avarasti käsitettynä kestävän kehityksen tavoitteet tähtäävät siihen, että ihmiset oppivat elämään sopusoinnussa luonnon ja toistensa kanssa. Kestävää kehitystä koskevassa keskustelussa sen kolmeksi peruselementiksi on muotoutumassa ekologinen, taloudellinen sekä sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys. Kestävän kehityksen perusehtona on biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemien toimivuuden säilyttäminen sekä ihmisen taloudellisen ja aineellisen toiminnan sopeuttaminen pitkällä aikavälillä luonnon kestokykyyneen. Kestävän kehityksen tavoitteena on, että pystyisimme yhdessä huolehtimaan ihmiskunnan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, kulttuurisesta ja taloudellisesta hyvinvoinnista vähentämättä luonnon monimuotoisuutta ja ylittämättä luonnonjärjestelmien kantokykyä.

**Biophilia-teoria.** Kiinnostusta elävää elämää kohtaan pidetään edellytyksenä ihmislajin selviytymiselle. Wilsonin (1984) mukaan ihmisen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa, on meille geenien mukana periytyvää. Varhaisina aikoina kyky lukea luontoa ja toimia sen kanssa vuorovaikutuksessa oli varsin konkreettinen hengissä säilymisen edellytys. Luontainen kiintymys kaikkea elävää kohtaan on biophilia-teorian mukaan perusta, jonka kautta olemme ylipäätään pystyneet saavuttamaan kestäviä elämänmuotoja. Sananmukaisesti ”biophilia” tarkoittaa rakkautta elämään ja eläviin systeemiin. (Wilson 1984)



*Pienen lapsen ympäristöön tutustuminen on toimintaa, tutkimista, liikkumista ja seikkailuja.*







# 4 LUONTO

– henkisen hyvinvoinnin lähteenä







Luonto ja erityisesti metsät on koettu Suomessa kautta aikain suojaa antavana, rauhoittavana, korjaavana ja jatkuvuutta korostavana henkisen kokemisen muotona. Metsä on nähty myös suojelun kohteena, esteettisenä elämyksenä, virkistyksen lähteenä, retkeilyn, ulkoilun, marjastuksen ja sienestyksen kohteena sekä myyttisenä ja mystisenä ympäristönä.

Luonnon elvyttävä vaikutus on vahvistavaa, selkiinnyttävää, virkistävää, rauhoittavaa ja rentouttavaa. Luonnon vahvistava ja selkiinnyttävä vaikutus näkyy itsetunnon kohenemisena, uuden näkökulman tai oman arvomaailman löytymisenä. Virkistävä vaikutus liittyy mielialan kohoamiseen ja jaksamisen lisääntymiseen. Rauhoittava ja rentouttava vaikutus liittyy stressitilan helpottumiseen ja psyykkisen kuormituksen vähenemiseen tunnetasolla. Luontolähtöisten harjoitusten tarkoituksena on edistää ongelmanratkaisua, voimavarakeskeisyyttä ja rentoutumista.

Ihmiset kokevat rauhallisuutta luonnossa. Siellä tuntuu kuin ajankulku hidastuisi. Luonto on ihmisille voimavara, sillä luonnon kauneus tuottaa esteettistä nautintoa ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Luonto lumoo ja vie ajatukset muualle pelkän ihastelun avulla. Luonto houkuttaa liikuntaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.

***” Luonto antaa tilaa oma-kohtaiseen havainnointiin. ”***



**Ympäristöpsykologia.** Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä suhdetta. Sen tavoitteena on tuottaa ympäristösuunnittelun käyttöön sellaista tietoa, joka edistää entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista. Aikaisemmin määritelmässä viitattiin ihmisen ja fyysisen ympäristön vuorovaikutuksen tutkimiseen. Nykyään nähdään, että jokainen ympäristö on myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö.

**Ekopsykologia.** Ekopsykologia on tieteen ala, jonka näkemyksien mukaan ihminen on osa luontoa. Ihminen ei ole maailmasta irrallinen tai erillinen, vaan elää maailman kanssa vastavuoroisessa suhteessa, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa. Ekopsykologian tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus luonnon, eläinten ja ihmisten kanssa. Yhteys luontoon on meillä sisäsyntyistä, sillä ihminen on vuosituhansien ajan elänyt luonnon ehdoilla saaden sieltä ravintonsa ja lepopaikkansa. Ekopsykologian tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus eläinten, ihmisten ja perheenjäsenten välillä. Edelliset yhdistettynä luonnon muodostavat luonnon. Tämän kokonaisuuden vaaliminen lisää ihmisten ja ympäristön hyvinvointia. Ekopsykologiset menetelmät lisäävät itsetuntemusta sekä helpottavat ryhmäytymistä, luottamusta ja avautumista.

**Luontomenetelmät tai -harjoitukset.** Luontomenetelmässä luonnonympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito tai ohjaustyöhön. Tämä tarkoittaa, että terapia tai hoito tapahtuu luonnonympäristössä. Luontomenetelmien on tarkoitus helpottaa ja vahvistaa terapeuttisia, kuntouttavia ja ohjauksellisia tavoitteita. Luontomenetelmillä tavoitellaan rauhallisuutta, ajan kulun hidastumista, leppoisuutta ja rentoutumista.

**Voimaantumisen.** Prosessi, jossa yksilö kokee oman roolinsa merkityksellisenä ja jossa hänen luottamuksensa omiin kykyihinsä kasvaa. Voimaantumisen kautta yksilön halu toimia lisääntyy.

**Lumoutuminen.** Luonnossa aistit herkistyvät ja toimivat spontaanisti ilman keskittymiskyvyn ylläpitämisen tarvetta. Yksi luontokokemuksen elementeistä on lumoutuminen. Lumoutuminen on ympäristöpsykologiassa määritelty seuraavasti: tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, kuten auringonlaskuun, järvenpintaan, tulenliekkeihin, pilviin tai kauniiseen maisemaan. Lumoavaa voi olla myös havaintojen tekeminen luonnossa ja tiedon kerääminen omasta ympäristöstä. Tämä on todettu jo Rachel ja Stephen Kaplanin tutkimuksissa 1970-luvulla.







## Elpyminen

- Elpyminen tarkoittaa psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden vahvistumista. Elpymässä psyykinen olotila kohenee ja psyykinen kuormitus helpottuu luontokokemuksen avulla. Elvyttävän kokemuksen osa-alueita ovat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen (henkisesti ja fyysisesti), maiseman ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle. Mitä enemmän näitä osatekijöitä on, sitä elvyttävämpi myös ympäristö on. Elvyttävässä luontokokemuksessa ajatukset selkiintyvät, keskittymiskyky elpyy ja alkaa oman elämän pohtiminen. Elvyttävä luontokokemus on Rachel ja Stephen Kaplanin kehittämä teoria. Heidän päähuomioitaan oli, että ihmisten vietettyä aikaa luonnossa heidän keskittymiskykynsä parani. Myös luonnon katselu kuvista tuotti saman tuloksen. (Kaplan 1980)
- Elvyttävyys voidaan nähdä palautumisena stressitilanteesta, jolloin ihminen reagoi hyvinvointia uhkaavissa tilanteissa fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti (Ulrich ym 1991).
- Elpymisellä tarkoitetaan päivittäisessä elämässä ehtyneiden voimavarojen uusiutumisen tai palautumisen fysiologia ja psykologia prosesseja (Hartig ym. 2003).

## Kokemus luonnosta ja metsästä

- Luontokokemuksen syntymiseen tarvitaan neljä tekijää. Turvallisuuden kokemus mahdollistaa kolmen muun tekijän syntymisen. Ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ei olisi mahdollista. Maisemassa ja luonnossa turvallisuuden tunnetta synnyttävät muun muassa kalliot ja vanhat puut. Ne välittävät pysyvyyden tunnetta ja ajatuksen elämän jatkumisesta. Myös suojaisat paikat, piilopaikat tai paikat missä voi tarkkailla ympärilleen niin, ettei tule nähdä, luovat turvallisuuden tunnetta. Myös turvallinen liikkuminen ilman eksymisen pelkoa on tärkeää. Toinen tärkeä tekijä luontokokemuksen synnyssä on hyväksynnän ja riittävyden kokemus. Tämä saavutetaan olemalla oma itsensä. Siihen ei vaadita suorituksia tai onnistumisia. Tämä on myönteisen minäkuvan ydin. Luontokokemuksen kolmas tärkeä ominaisuus on kokemuksellisuus. Aistikokemukset ohjaavat ja houkuttavat kokemuksellisuuteen. Myönteinen olemisen kokemus tuntuu, että yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin toimii esteettä. Neljäs tekijä on tunne, että on yhtä luonnon kanssa. Tämä yhteyden ja jatkuvuuden tunne luontoon sisältää myös myönteisen sulautumisen kokemuksen. (Salonen 2010)
- Suomalaisille naisille metsä on arkisen hyvinvoinnin lähde. Metsään liittyvällä hyvinvoinnilla tarkoitetaan koettua psyykkistä ja fyysistä terveyttä, hyvää oloa, onnellisuutta ja onnen tunteita edesauttavia asioita. Metsäkokemukset kiinnittyivät havaitsemiseen, aisteihin, aktiviteetteihin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Metsästä etsitään hiljaisuutta, omaa sisäistä rauhaa ja levollisuutta. Metsässä kuljetaan rauhassa ja hiljaa ja sulaututaan ympäröivään luontoon. Erityisesti elämän kriisivaiheessa metsän merkitys hyvinvoinnille korostuu. (Laurén 2009)



### *Metsän syli*

*Metsän syli on avoinna  
alakuloisen tulla,  
murhemielellä saapua,  
lähteä lohdutetulla.  
Hiljaa viivähdä mättäällä,  
älä kyyneltä estä.  
Anna tuulen se pyyhkiä  
poskelta ja sydämestä.*

*Metsän syli on avoinna  
pahantuulisen tulla.  
Otsa oikenee kurtuista  
tiukkaan ohjelmoidulla.  
Polkuun jalkasi polkaise,  
käpy kauaksi nakkaa!  
Stressisykkyrät purkaa se,  
mielen myllerrys lakkaa.*

*Metsän syli on avoinna  
kevein sydämin tulla.  
Lintu tervehti laululla,  
kuusi kuiskuttelulla.  
Polku hauskasti polveilee,  
marjan maku vie kielen.  
Metsän sylissä syvenee  
ilo ihmisen mielen.*

- Anja Karkiainen -





## Luonnon vaikutukset

- Tutkimukset osoittavat luonnonympäristöllä olevan selkeitä rauhoittavia vaikutuksia. Luonnossa ihminen huomaa asiat enemmän spontaanisti, luonnon lumovoiman ja kauneuden herättämänä. Luonnon lukemattomat yksityiskohdat johdattavat huomion pois ajatuskehistä, jolloin ihminen on enemmän läsnä hetkessä. Kielteiset tunteet sekä levottomuus vähenevät. (Kaplan & Kaplan 1989)
- Pelkkä metsässä istuminen ja metsän katselu sekä metsässä kävely saavat merkittäviä myönteisiä vaikutuksia aikaan. Mielialamittaukset osoittivat, että metsäympäristö voi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, väsymystä ja sekavuutta. (Park ym. 2010)
- Metsässä psyykkinen elinvoimaisuus lisääntyy (Park ym. 2010).
- Japanissa on tutkittu metsän fysikaalisten tekijöiden, kuten ilman lämpötilan, kosteuden, säteilylämmön ja tuleen vaikutuksia psykologisiin vasteisiin. Metsä osoittautui fysikaalisilta tekijöiltään kaupunkiympäristöä suotuisammaksi. Metsä koettiin hyvin miellyttävänä, suotuisana sekä hyvin luonnollisena ja hengellisenä. Tunteet yhdistyivät fysikaalisiin tekijöihin ja koettuun lämpömukavuuteen, mikä selittää positiivisempien tunteiden kokemisen metsässä. (Park 2011)
- Esteettinen kokemus voi saada aikaan elvyttävän kokemuksen tai esteettinen kokemus voi olla jo itsessään elvyttävä (Nasar 1997).
- Luonnossa liikkuminen vähensi ADHD-lasten oireilua verrattuna kaupunkiympäristössä liikkuneeseen ryhmään. Sisällä liikkuneessa ryhmässä häiritsevää käyttäytymistä oli kolme kertaa yleisempää. (Kuo & Faber 2004)
- Mesimäen pro gradussa (2012) seurattiin luontoretkeilyn merkitystä osana päihdekuntoutujien toipumista. Alussa luontokokemuksilla ei ollut mitään merkitystä. Vähitellen kuntoutujat alkoivat nähdä luonnossa enemmän asioita. Pienet yksityiskohdat ja elämykset nousivat merkitykselliseksi ja luonnon herättämää levollisuuden tunnetta opittiin arvostamaan. Luonto vahvisti itsetuntoa ja kannusti oma-toimisuuteen ja tekemiseen. Myös fyysinen kunto koeheni. Moni kuntoutuja löysi yhteyden omaan lapsuuteensa. Luonnossa koettiin lapsuuden vapautta ja huolettomuutta. (Mesimäki 2012)
- Luonnonympäristö parantaa mielialaa, henkistä uupumusta ja koettua stressiä (Korpela & Ylén 2007).







**Mielipaikka.** Mielipaikalla tarkoitetaan arkipäristön paikkaa, joka koetaan tärkeänä ja arvokkaana itselle. Mielipaikka elvyttää ja auttaa psyykkisen tasapainon saavuttamisessa. Mielipaikkoja ovat usein luonnonympäristöt, kuten rannat ja metsät. Mielipaikkaan mennään rauhoittumaan, rentoutumaan ja hakemaan turvallisuuden tunnetta.

### **Luontolähtöinen elämyspedagogiikka.**

Elämyspedagogiikka on kasvatustieteellinen menetelmä, joka nähdään tavoitteelliseksi ja tietoiseksi kasvuprosessiksi. Se tapahtuu omakohtaisen oppimisen kautta luonnossa ja ryhmässä. Yhteisöllisyys, toiminta, itsensä löytäminen ja emotionaalisuus ovat elämyspedagogiikassa keskeisiä käsitteitä. Uudet olosuhteet luovat seikkailun ja elämyksellisyyden. Elämyspedagogisessa toiminnassa korostetaan nimenomaan henkilökohtaisia kasvuprosesseja, mutta nähdään myös, että oppimista tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa elämyksiä ja haasteita kohdatessa.

**Seikkailukasvatus.** Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan seikkailullisia toimintoja hyödyntävää turvallista, tavoitteellista ja ohjattua toimintaa, joka tähtää kokonaisvaltaiseen kehittymiseen ihmisenä. Sitä käytetään työmenetelmänä monella eri alalla, nuorisotyössä, sosiaalityössä ja kuntoutuksessa. Monimuotoista alaa yhdistää näkemys kokonaisvaltaisen kokemisen, haasteiden, elämysten, aitojen toimintaympäristöjen ja vuorovaikutuksen merkityksestä ihmisenä kehittämisessä ja oppimisessa. Seikkailukasvatus uskoo ihmisen kykyyn kehittyä ja löytää kestäviä yksilöllisiä ratkaisuja elämälleen. Toiminta tarjoaa ryhmätoimintaa ja yhteisöllisyyttä, jossa vertaisosallistujat toimivat peilauspintana ryhmän jäsenten itsetuntemuksen, omien oivallusten ja ratkaisujen löytämisessä.

Seikkailukasvatuksen menetelmät kehittävät erityisesti fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista itsetuntemusta sekä vahvistavat yhteistyötaitoja, omaaloitteisuutta, vastuun ottamista, identiteetin rakentumista ja rohkeutta. Jokaisen vahva osallistuminen tavoitteiden ja toiminnan määrittämiseen sekä vastuunotto omasta ja yhteisestä toiminnasta kuuluu oleellisena osana seikkailukasvatukseen. Luonto ja aidot ympäristöt haastavat, elvyttävät ja tarjoavat virikkeitä sekä tarjoavat tilaisuuden nähdä osallistujan oman toiminnan merkitystä ja seurauksia. Ne tarjoavat myös irtioton arjesta ja mahdollistavat uudet näkökulmat arkirooleihin ja toimintamalleihin.

**Erämaaterapia.** Erämaaterapia on kokemuksesta toimintaa erämaaluonnossa. Tavoitteena on viedä ihminen ympäristöön, missä hän on erossa ongelmia tuottavasta ympäristöstä.

- Mielipaikkakäynneillä on myönteistä vaikutusta tarkkaavaisuuteen, rentoutumiseen, ajatusten selkiytymiseen, subjektiiviseen elinvoimaisuuteen ja itseluottamukseen (Korpela & Ylén 2009).
- Luontoharrastuksilla, lapsuuden kokemuksilla ja luonnossa yksin olemisella on yhteyttä elvyttävyyden kokemuksen saavuttamiseen (Korpela ym. 2008).
- Luonnossa tarkkaavaisuutta vaativien tehtävien suorittaminen parani hieman kaupunkiympäristöön verrattuna (Hartig 2003).
- Voimaantumisen käsite liittyy läheisesti itsetunnon käsitteeseen. Kyky innostua haasteiden ja vaikeuksien edessä kuuluu ihmisen perusolemukseen. Luonnossa ihminen oppii kohtaamaan päivittäisiä ongelmatilanteita ja ottamaan haasteita vastaan, tekemään valintoja ja kantamaan seuraukset. Selviytymistä tukeva taito on osata hakea apua ja ottaa sitä vastaan. (Crisp & Hinch 2004)
- Mitä stressaantuneempi ihminen on, sitä suurempi halu hänellä on hakeutua paikkoihin, jotka hän kokee elvyttäväksi. Stressaantuneena tai sairaana ihmisellä on vähän voimavaroja kohdata sosiaalista maailmaa. Tällöin yhteys luontoon on parantava kokemus, sillä luonto ei aseta vaatimuksia kuten toiset ihmiset. Mitä vähemmän ihmisellä on toimintakykyä jäljellä, sitä enemmän ympäristö vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä. (Rappe 2005)
- Japanissa metsäterapiaan liittyvissä tutkimuksissa on todettu metsän vähentävän hermostuneisuutta, väsymystä, masentuneisuutta, vihaisuutta ja hämmennyneisyyttä ja vastaavasti kasvattavan elinvoimaisuuden tunnetta. Metsä aktivoi rentoutumista lisäävää parasympaattista hermostoa ja vähensi huomattavasti stressiä aiheuttavan sympaattisen hermoston aktiivisuutta.







*Suomalaiset puhuvat metsän sylistä, metsän syleilystä, metsän helmasta, metsän uumenista, metsän kohdusta ja metsän sydäimestä. Metsä koetaan kuin äidin tai isän keho. Ruumiin alkeiskieli aistimuskieli elävöityy niin äidin kuin metsänkin sylissä. Metsän tuoksu, kosketus, tilan tunne, kuuloaistimukset, visuaaliset aistimukset ovat metsässä havaittavissa. Aistivoimaisesti koettu ykseyden maailma ei ole kaaoksen alainen, vaan luonnon, metsän säännösten alainen, jotka ilmenevät rytmeinä, sävyinä, eleinä ja niiden järjestyksenä. Tuntiessaan ykseyden metsään ihminen ikään kuin siirtyy tilasta toiseen, valvetilasta uneen, jännityksestä rentoutuneeseen kylläisyyteen, eristetyistä avaruuden kokemuksesta turvalliseen lepoon. Myös aikuinen löytää metsästä jälleen itsensä, koostuu ja eheytyy itseä hajottaneiden ja rikkoneiden risti-riitojen jälkeen ja löytää itsensä jälleen kokonaisena ja kokonaisuuteen kuuluvana. (Pirkko Siltala 1987)*





# 5 LUONTO

–fyysisen hyvinvoinnin lähteenä







Luonnon fyysistä terveyttä edistäviä tutkimuksia on tehty viime vuosina lukuisia. Aihe ei ole kuitenkaan uusi, vaan luontoa on hyödynnetty terveyden hoidossa jo vuosisatoja. Keuhko-  
parantoloita rakennettiin mäntykankaille, mielisairaaloihin tehtiin puistoja ja puutarhoja,  
vanhainkodeissa ja työlaitoksissa harjoitettiin maataloutta. Myöhemmin tutkimuksissa on  
todettu esimerkiksi männyn erittävän metsäilmaan antibakteerisia fytonsideja, joilla ne tor-  
juvat tuhoeläimiä. Ihmisten hengittäessä näitä yhdisteitä ne aktivoivat kehoa puolustavia  
valkosoluja.

Liikunta luonnossa lieventää stressiä, alentaa verenpainetta, elvyttää ja edistää keskittymistä  
sekä parantaa mielialoja. Luontoympäristön vaikutuksia elimistössä pystytään mittaamaan,  
esimerkiksi stressitason aleneminen voidaan mitata sekä verenpaineen että stressihormonin  
eli kortisolin laskuna. Ja nämä tapahtuvat jo 20 minuuttia luonnossa olemisen jälkeen.

Luonto toimintaympäristönä on laaja ja mahdollistaa hyvin erilaisia toimintamuotoja. Elvyt-  
tävä paikka voi olla puisto, lähimetsä tai mikä vain vihreä ympäristö. Jo sairaalan ikkunasta  
näkyvän puun on tutkimuksissa todettu nopeuttavan potilaan paranemisprosessia. Luonnos-  
sa voi toimia eri tasoilla riippuen osallistujista ja tarpeista. Luonnossa voi pelkästään katsella  
ja kuunnella, luonnon läheisyydessä voi vain olla tai sitten aktiivisesti tehdä ja toimia. Luon-  
toliikunnan vaikutukset eivät riipu liikuntalajista, kestosta tai tehosta. Pelkkä osallistuminen  
riittää. Luonnossa liikutaan huomaamatta reippaammin kuin sisätiloissa. Luonnossa liikkumi-  
nen koetaankin vähemmän rasittavana kuin kaupunkialueilla tai sisätiloissa.

**” Luonnon elvyttävillä vaikutuksilla  
on hyötyä kaiken ikäisille. ”**







**Stressi.** Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. Itse stressikokemus on psykologinen, mutta sen monet vaikutukset yksilöön ovat fyysisiä.

**Metsäterapia.** Iwao Uehara käytti ensimmäisenä Japanissa termiä ”metsäterapia” Japanin Metsäliiton kokouksessa vuonna 1999. Silloin hän määritteli metsäterapian hoitomuodoksi, jossa edistetään terveyttä hyödyntäen yleisesti metsäympäristöä. Metsäterapia muodostuu muun muassa metsäkylvyistä, puita ja luonnonmateriaaleja hyödyntävästä toimintaterapiasta, metsäkävelyistä ja luonnontuotteita hyödyntävästä aromaterapiasta. Metsäterapia on Japanin Metsäviraston vuonna 2004 rekisteröimä tavaramerkki.

**Metsäkylpy.** 1980-luvulla Japanissa lanseerattiin käsite "shinrin-yoku" eli metsäkylpy. Toiminta tähtää edistämään hyvinvointia saattamalla ihmisen harmoniaan luonnollisen ympäristön, metsän kanssa. Liikunta raikkaassa ilmassa, hälyttömässä äänimaisemassa ja usein myös viestintävälineiden ulottumattomissa lieventää stressiä, alentaa verenpainetta ja edistää keskittymistä. Puut erittävät metsäilmaan antibakteerisia fytonsideja, joilla ne torjuvat tuhoeliöitä. Kun ihminen hengittää näitä yhdisteitä, ne muun muassa liissäävät ja aktivoivat kehoa puolustavia valkosoluja. Toisin sanoen pystymme säännöllisten metsäretkien seurauksena paremmin puolustautumaan bakteereita ja tulehduksia vastaan.

## Luonnon fyysisiä vaikutuksia

- Stressitaso, syke ja verenpaine laskevat. Hartigin ym. tutkimuksessa vuodelta 1991 vertailtiin puistomaisella luontoalueella ja kaupunkiympäristössä suoritettujen kävelyretken vaikutuksia. Luontokävelyllä olleiden syke ja verenpaine laskivat selvästi nopeammin ja enemmän kuin kaupunkiympäristössä ulkoilleiden. Luontoryhmä myös selviytyi paremmin tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä. Ulkoilma vaikuttaa erityisesti stressihormonin laskuun, jo pelkästään luonnonvalo tasapainottaa stressinsäätelyn hormoneja. (Työhön kuntouttava toiminta luonnossa 2014). Metsien sisältämien VOC-yhdisteiden (volatile organic compound = haihtuvat orgaaniset yhdisteet) hengittämisen on todettu alentavan verenpainetta. (Särkkä ym. 2013)
- Luonto rauhoittaa jo muutamassa minuutissa. Luonnon tai luontonäkymien vaikutuksen sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen voidaan todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. (Ulrich 1984, Korpela 2008) Positiiviset vaikutukset syvenevät sen myötä, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään ja mitä luonnontilaisemmasta ympäristöstä on kysymys. Korpelan (ym. 2008) tutkimuksessa rauhoittumisen ja rentoutumisen todettiin syventyvän noin 20 minuutin jälkeen. Stressaantuneilla ihmisillä oireiden helpottuminen vei pidemmän aikaan.
- Luonto nopeuttaa potilaiden toipumista. Tutkimuksellinen näyttö luonnon vaikuttavuudesta on vahvistunut. Uranuurtajia tämän alan tutkimuksessa oli amerikkalainen sairaalarakennusten suunnittelija Roger S. Ulrich, joka 1980-luvulla alkoi selvittää sairaalaympäristön merkitystä potilaiden toipumiseen. Pitkäaikaisten tilastoaineistojen perusteella hän osoitti leikkauspotilaiden toipuvan nopeammin, jos he katselevat luonto- ja maisemanäkymiä sen sijaan, että ikkunasta näkyi ainoastaan vastapäisen rakennuksen tiliseinä. Maisemanäkymiä katselleet potilaat olivat sairaalassa keskimäärin vuorokauden vähemmän ja tarvitsivat myös vähemmän kipulääkitystä (Ulrich 1984). Sellistä näkyvällä luonnolla, kasveilla tai eläimillä on positiivisia vaikutuksia vankien sairastamiseen. (Moore 1981)
- Ulkoilmasta terveyttä. Ulkoilmassa elimistön hapensaanti paranee ja auringonvalo edistää D-vitamiinin tuotantoa. D-vitamiini puolestaan edistää kehon immuunipuolustusta. (Webb & Engelsen 2006) Luonnossa liikkuminen lisää fyysistä aktiivisuutta ja sen myötä kehittää kestävyyskuntoa. Tämä on sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä ylläpitävä asia. Liikunnan myönteiset vaikutukset myös luuston vahvuuteen ja selkäongelmien hoitoon on osoitettu tutkimuksissa. (Laukkanen 2010)
- Luontoliikunnan mitattuja vaikutuksia. Luontoliikunta alentaa verenpainetta ja sykettä, lisää parasympatikusaktiivisuutta, alentaa stressihormonitasoa, parantaa kuntoa ja lisää vastustuskykyä. (Laukkanen 2010.)









## Luonnon vaikutukset lapsiin

- Ympäristöllä on positiivisia vaikutuksia ADHD-lapsiin. Kuo & Faberin ryhmätutkimuksessa luonnossa liikkuminen vähensi oireilua kolmanneksella verrattuna kaupunkiympäristön ryhmään. Sisällä ollut ryhmä selvisi kaikkein heikoimmin, häiritsevä käyttäytyminen tässä ryhmässä oli kolme kertaa yleisempää kuin luontoryhmässä. ADHD-lasten levottomuus ja häiriökäyttäytyminen kolminkertaistui, kun luonnossa tapahtuva liikkuminen korvattiin sisäliikunnalla. (Kuo & Faber 2004)
- Stressitason lasku. Lasten ja nuorten stressi on vielä haitallisempaa kuin aikuisilla, koska elimistö on vielä kehitysvaiheessa. Vaikutuksia on todettu niin fyysisessä kehityksessä, kuin hermoston toiminnassa ja kognitiivisessa kehityksessäkin. Uhkaavissa ympäristöissä varttuvilla lapsilla stressireaktiojärjestelmät kehittyvät yliherkiksi, mikä ilmenee levottomuutena ja lyhytjänteisyytenä, ja siten omiaan edelleen vaikeuttamaan nuoren selviytymistä. Lapset, joilla on ollut useita stressikokemuksia, ovat tovereitaan alttiimpia sairauksille. Lasten pitkäaikainen stressi voi aikuisuudessa aiheuttaa monia eri sairauksia kuten diabetesta ja masennusta. (Anda ym. 2006)
- Luonto tarjoaa monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Lähiluonnossa liikkuvat lapset ovat ketterämpiä, voimakkaampia ja nopeampia, kuin muun tyyppisissä ympäristöissä leikkivät lapset. (Kytä 2002)
- Luonnonympäristössä liikkuvilla lapsilla on havaittu olevan vähemmän allergioita ja atopiaa. Luontokontakti on tärkeää lasten kehitykselle ja hyvinvoinnille. (Hanski ym. 2012)





6

# MAATILA

- yhteisöllistä ja kuntouttavaa







Euroopassa Green Care on pitkälti painottunut maatala-avusteiseen eli Social Farming -toimintaan. Sitä käytetään lähes synonyymina termille Green Care. Maatiloilla on runsaasti erilaista tekemistä ja tekemiseen soveltuvia ympäristöjä. Siksi ne sopivat hyvin erilaisten ryhmien ja toimintojen paikaksi. Green Care -toiminnassa hyödynnetään koko maatilalla pihaympäristö ja puutarha, koti- ja lemmikkieläimet, pellot, koneet ja erilaiset rakennukset. Elämä maatilalla perustuu vuoden kiertoon ja sen mukanaan tuomiin tehtäviin. Maatilalla koetaan kasvun ihme kylvöstä sadonkorjuuseen ja eletään muutenkin vuoden ympäri luonnon rytmien mukaan.

Maatila-ympäristö tarjoaa oivallisen paikan erilaisille vierailuille tai päivätoiminnalle. Erilaisille asiakasryhmille voidaan tuottaa erilaisia palveluita. Maatilat tarjoavat myös toimipaikan muille Green Care -toimijoille, kuten terapeuteille. Green Care -maatilalla toiminta voi olla terapiaa ja kuntoutusta, perhehoitoa lapsille ja vanhuksille, päivätoimintaa lapsille, nuorille, vammaisille tai ikäihmisille tai kuntouttavaa työtoimintaa. Green Care maatala-avusteisen toiminnan kautta ihmiset saavat nähdä tulemisen ja onnistumisen kokemuksia. Yhteisöllinen toiminta mahdollistaa osallisuuden. Maatilat ovat usein kuntouttavan eläin- ja puutarhatoiminnan toimintaympäristöjä.

Päivätoiminta voi olla esimerkiksi oppimista, osallistumista tilan töihin, olemista ja kokemusten saamista. Maatilalla voi tehdä esimerkiksi puutarha-, metsä- ja peltotöitä, rakennus- ja kunnostustöitä tai eläinten hoitoa. Maatilalla on runsaasti eritasoisia töitä, mistä jokaiselle löytyy sopivaa puuhaa.

Lasten ja nuorten tilavierailujen tavoitteena on oppiminen ja kasvatus sekä luontosuhteen kehittäminen. Lasten ja nuorten kohdalla on merkittävää myös luoda suhde maaseutuun ja käsitys elämisen perusedellytyksistä, kuten ruuantuotannosta, kestävästä elämäntavasta, eettisyydestä ja yhdessä tekemisestä ja työskentelystä. Oppiminen maatilalla on kokonaisvaltaista ja tilannesidonnaista. Oppimisessa yhdistyvät tieto, tekeminen, tunteet, aistit ja arvot. Asioita tarkastellaan monesta eri näkökulmasta. Maatilalla on mahdollista oppia muun muassa luonnon kiertokulusta, elintarvikkeista, alueen kulttuurista ja historiasta, tekniikasta ja vuorovaikutuksesta. Maatila tarjoaa yhteisöllisyyttä, osallistumista, yhteistyön mahdollisuuden, tasa-arvoa ja luovuuden kehittämistä. Vuorovaikutussuhde voi löytyä ihmisten, luonnon tai eläinten kanssa.





**Päivätoimintaan** kuuluu kodin ulkopuolella järjestettyä, itsenäisessä elämässä selviytymistä tukevaa ja sosiaalista vuorovaikutusta edistävää toimintaa. Toiminta sisältää jokapäiväisten elämisentaitojen harjoittelua, kuten ruuanlaittoa, liikuntaa, luovaa toimintaa, käden taitojen kehittämistä sekä sosiaalisten taitojen harjaannuttamista. Asiakkaiden kuljetukset päivätoimintaan kuuluvat järjestäjätahon vastuulle ja sisältyvät päivätoiminnan kuluihin. Päivätoiminta perustuu aina palvelutarpeen arviointiin sekä asiakkaan ja tarvittaessa hänen omaisensa tai läheisensä kanssa yhteistyössä laadittuun palvelusuunnitelmaan. Asiakkaan erityishuoltolain mukaisista palveluista tulee laatia erityishuolto-ohjelma. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977 § 34)





**Työhön kuntouttavalla** Green Care -toiminnalla tarkoitetaan pitkään työttömänä olleiden kuntoutusta luonnon tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntäen. Kokemukset toiminnasta ovat olleet positiivisia. Kuntoutujien itseluottamus ja sosiaaliset taidot ovat lisääntyneet ja yhteistyötaho on saanut apua työtehtäviin. Kunnissa puolestaan on todettu, että luontolähtöinen toiminta mahdollistaa syventymisen kuntoutujan yksilöllisiin tarpeisiin. Kuntouttavassa työtoiminnassa ehkäistään työttömyyden aiheuttamaa syrjäytymistä ja vahvistetaan elämän- ja arjenhallintaa sekä edistetään työllistymismahdollisuuksia. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämistä on kunta. Kuntouttavaa työtoimintaa ei saa hankkia yritykseltä, mutta kunta voi myös vuokrata järjestöiltä tai yrityksiltä luontoympäristön kuntouttavan työtoiminnan ryhmätoiminnolle. Kunta voi hankkia kuntouttavaa työtoimintaa myös järjestöiltä ja säätiöiltä. (Työhön kuntouttava Green Care -opas)



## Kuntouttava työ ja maatilat

- Eurooppalaisten Green Care -maatilojen suurin käyttäjäryhmä ovat oppimis- ja käytöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret. Tuomo Salovuori esittelee teoksessaan (2014) Katcher & Teumerin tutkimuksen, jossa seurattiin erityislasten toiminnallista koulunkäyntiä maatilalla ja sitä verrattiin tavallisessa opetuksessa olleeseen kontrolliryhmään. Maatilalla viikoittain käyneiden lapsien yliaktiivisuus, aggressiivisuus ja tarkkaavaisuushäiriöt vähenivät huomattavasti ja sosiaaliset taidot paranivat merkittävästi. (Salovuori 2014)
- Maatilojen kuntouttavasta työtoiminnasta on hyviä kokemuksia. Tutkimukset osoittavat, että asiakkaiden itsetunnon kannalta on tärkeää saada kokea oma työpanos tarpeelliseksi. Ulkona tehtävä fyysinen työtoiminta on ollut eduksi vuorokausirytmien löytämiseen, mikä on parantanut yönunen laatua ja ravintotottumuksia. Töistä suoriutuminen on vahvistanut kuntoutujien itsetuntoa. Ulkoilun ja mielekkään tekemisen myönteiset vaikutukset ovat näkyneet asiakkaiden fyysisessä ja henkisessä kunnossa. Lääkityksiä on voitu vähentää ja monella ylipaino on vähentynyt. (Yli-Viikari ym. 2010)
- Maatilaympäristön hyödyt vaihtelevat kohderyhmittäin. Mielenterveyskuntoutujille on tärkeää maatilalla tapahtuvan työn väljyys. Huonon päivän sattuessa on mahdollista työskennellä rauhallisemmin. Maaseudun hiljaisuus ja maiseman avaruus auttoivat myös rauhoittumaan. Käytöshäiriöisille nuorille on hyödyllistä kohdata auktoriteetteja ja maatilatoiminnan selkeät säännöt. (Soini ym. 2014)





# 7 ELÄIMET

- vuorovaikutusta ja kuntoutusta







Eläinavusteinen terapia on yksi tunnetuimmista Green Care -muodoista. Eläinavusteista toimintaa ja terapiaa toteutetaan muun muassa maataloilla, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa. Kohderyhmänä ovat erityisesti vanhukset, kehitysvammaiset, mielenterveyspotilaat ja lapset. Terapiaeeläimiä ovat tyypillisesti koirat ja hevoset. Ratsastusterapia onkin Suomessa tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto. Viime vuosina ovat kuitenkin enemmässä määrin terapiatoimintaan ovat tulleet mukaan myös alpakat ja laamat. Myös muitakin eläimiä kuten lehmiä, lintuja, gerbiilejä ja kaloja voidaan käyttää apuna terapiassa.

Aiheesta tehdyt tutkimukset osoittavan eläinavusteisen terapian ja toiminnan tarjoavan sekä fysiologisia että psykologisia hyötyjä potilaille ja asiakkaille. Eläimen kanssa tapahtuva vuorovaikutus on toiminnan keskeinen voimavara. Eläin tarjoaa seuraa ja sosiaalista tukea sekä mahdollistaa turvallisen ilmapiirin, sillä se ei arvioi tai luokittele ihmisiä vaan suhtautuu kaikkiin tasa-arvoisesti. Eläinten kanssa toimiminen antaa päivärytmin elämään ja mahdollistaa oleskelun raittiissa ilmassa. Toiminta kehittää vastuunottoa, rohkeutta ja hoivaamisen tarvetta sekä antaa mahdollisuuden itsenäiseen päätöksentekoon. Kiintymysteorian mukaan eläin voi toimia osittain ihmisen korvikkeena, kun ihmisen ja eläimen välille syntyy kiintymyssuhde. Tätä kiintymyssuhdetta voidaan hyödyntää terapiassa muun muassa lasten kanssa.

***” Vuorovaikutus tapahtuu lähinnä ruumiinkielellä, jolloin kommunikointi eläimen kanssa on helppoa ilman sanoja.”***









## Fyysiset ja psyykkiset vaikutukset

- Eläimen läsnäolo sairaalaympäristössä rauhoitti lapsia ja vähensi jopa kipulääkkeen tarvetta (Braun ym. 2009).
- Eläinten tiedetään auttavan masennuksesta ja ahdistuneisuudesta selviytymisessä (Lang ym. 2010).
- Traumojen hoidossa on eläinten mukana olosta saatu hyviä tuloksia (Prothmann ym. 2009, Lang ym. 2010).
- Terapiaeläimiä voidaan käyttää dementia-potilaiden keskittymiskyvyn parantamiseen ja heidän muistinsa elvyttämiseen (Tsai ym. 2010).

## Eläin rauhoittaa

- Laitosoloissa eläimiä käytetään tuomaan lohtua ja rauhan tunnetta henkisesti kuormittavasta tilanteesta selviytymiseen.
- Eläinten läsnäolo laitoksissa on auttanut etenkin lapsia, jopa niin, että heidän kipulääkityksiä on voitu vähentää. (Braun ym. 2009)
- Tutkimuksissa on todettu, että koehenkilöiden silittäessä koiraa endorfiinien, oksitosiinin, prolaktiinin ja dopamiinin tasot nousivat sekä koiralla että ihmisellä. Verenpaineen laskeminen ja sydämen sykkeen rauhoittuminen eläinten läsnäolon myötä on todettu useissa kokeissa. (Shiloh ym. 2003, Fine 2006)
- Rauhoittumisessa keskeisen osuus on eläimen koskettamisella (eläimen lämpö, pehmeys) ja sen läheisyyden kokemisella.







AAA – Animal Assisted Activity eli  
**eläinavusteisessa toiminnassa**

eläimet vierailevat eri asiakasryhmien luona ilman suunnitelmallisuutta tai varsinaista tavoitehakuisuutta. Eläinavusteisessa toiminnassa voidaan hevosen ohella käyttää monia koti- ja lemmikkieläimiä. Koirien ja kissojen kanssa tehdään muun muassa vierailuja hoitolaitoksiin.

AAT – Animal Assisted Therapy eli  
**eläinavusteinen terapia**

on tavoitteellista toimintaa, eläimellä on keskeinen osa hoitoprosessissa. Toimintaa ohjaa sosiaali- tai kasvatusalan ammattihenkilöstö työparinaan eläin. Työskentely on dokumentoitua ja suunnitelmallista ja se pyritään sitomaan osaksi asiakkaan hoito- ja kasvatusprosessia.

AAE – Animal Assisted Education / Special  
Pedagogy eli

**eläinavusteinen (erityis-) opetus.**

Eläimiin perehtynyt opettaja tai erityisopettaja toteuttaa eläinavusteista erityisopetusta tavallisessa koulutyöskentelyssä. Se on terapeuttista, tavoitteellista sekä aina dokumentoitua. Eläin on opettajan työpari.

**Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan**

painopisteenä ovat ennaltaehkäisevä toiminta ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeet. Talliyhteisöt tarjoavat monipuolisen toimintaympäristön, jossa on mahdollisuus osallisuuden ja onnistumisen kokemuksiin.

**Ratsastusterapia** on Suomessa tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto. Hevosen kanssa tehtävien harjoitteiden kautta voidaan kehittää muun muassa asiakkaan motorisia, toiminnallisia tai psyykkisiä taitoja.

**Kaverikoiratoiminta** on vapaaehtoistoimintaa, jossa koira tuo iloa, elämyksiä ja läheisyyttä ihmisille, joilla ei ole omaa koiraa. Kaverikoiranohjaajat vierailevat koiriensä kanssa esimerkiksi lasten, kehitysvammaisten ja vanhusten luona erilaisissa laitoksissa, kouluissa, päiväkodeissa ja tapahtumissa. Toiminnan tavoitteena on ihmisten ilahduttaminen ja piristäminen.

## Sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikointi

- Eläimen avulla saatiin kontakti jopa vaikeaa dementiaa sairastaviin potilaisiin. Osa pystyi paltuttamaan koiravierailun mieleen myöhemmin. (Lunden 2010)
- Eläinavusteisen terapian myötä saavutettiin skitsofreniapotilaiden parempi sitoutuminen ryhmätyöskentelyyn. Myös sosiaaliset taidot parantivat. (Kovacs 2004)
- Eläinten läsnäolo on lisännyt geriatrinen potilaiden kommunikaatiota ja sosiaalisia taitoja.
- Puhevaikeuksista kärsivät halvauspotilaat ovat saaneet eläimiltä tukea kommunikointitaitojen parantamiseen. Vastaavia tuloksia sosiaalisten taitojen paranemista on skitsofreniapotilaiden, autististen sekä vaikeavammaisten kanssa. (Kovacs ym. 2004)
- Eläinsuhteet ovat luotettavia. Niihin voi turvautua silloinkin kun läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia tai niiden puute on ongelmana.
- Lastensuojelun tapaamisissa, joihin saattaa liittyä suuria jännitteitä, eläin on pelkällä läsnäolollaan tuonut myönteisiä vaikutuksia ja helpottanut vuorovaikutusta osapuolten välillä.
- Autistiset henkilöt, joilla on vaikeuksia nimenomaan sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa, pystyvät selkeästi viestivän eläimen kanssa toimimaan helpommin (Prothmann ym. 2009).

## Huolenpidon ja empatian kehittyminen

- Yhdysvalloissa eläimiä käytetään apuna väkivallan vastaisessa kasvatuksessa. Empatiakyvyn kehittymisen on todettu olevan yhteydessä väkivallan käyttöön. Niin ikään on todettu eläimiä kohtaan osoitetun julmuuden johtaneen monissa tapauksissa myös ihmisiin kohdistuvaan väkivaltaan. (Faver 2009)





# 8

## PUUTARHANHOITO

- kasvattaa hyvinvointia





Puutarhan merkitys terapiatoiminnassa on tunnettu jo kauan. Maatalous- ja puutarhatyö otettiin psykiatriseksi hoitomuodoksi 1800-luvulla. 1950-luvun psykelääkkeiden, psykoterapian ja avohoidoin vuoksi puutarhaterapian käyttö väheni lähes kokonaan. Viime vuosina toimintaterapioiden arvo on noussut uudestaan.

Puutarhan terveyttä edistävä vaikutus jaetaan puutarhaterapiaan ja -toimintaan. Kuten elänavusteisessa toiminnassa myös puutarhaterapia on ammattilaisen ohjaamaa. Puutarhaterapian vaikutus perustuu toimintaan, ei niinkään ympäristössä oleiluun. Puutarhaterapian avulla pyritään vaikuttamaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Terapeutista puutarhatoimintaa on tutkittu paljon ja sen on todettu parantavan tehokkaasti osallistujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa ja kuntoutumista itsenäisempään elämään.

Puutarhaterapia ja -toiminta eivät vaadi suuria resursseja. Niitä voidaan harjoittaa melkein missä vain, ulkotiloissa tai sisätiloissa; jo pelkkä ikkunalauta voi toimia taimikasvatuspaikana. Erilaiset korotetut kasvatusaltaat mahdollistavat toiminnan myös liikuntarajoitteisille.

***Kulje,  
kulje kuin tarhuri polkua pitkin.  
Pysähdy,  
katsele,  
kuuntele;  
Kaikkea koeta kädellä,  
kuin äiti kuumeisen lapsen otsaa.***

- Tommy Taberman -



Puutarhassa järjestettävä toiminta sopii laajalle asiakaspinnalle. Eritasoiset osallistumistavat mahdollistavat toiminnan hyvin monentyyppisille palvelun käyttäjille. Yleisimmät kohderyhmät ovat mielenterveyspotilaat ja vanhuksat mutta toiminta sopii hyvin myös lapsille, kehitysvammaisille kuntoutujille, vangeille, huumeiden tai alkoholin väärinkäyttäjille, työttömille ja esimerkiksi työssä uupuneille ja muille elämänlaatuunsa parannusta kaipaaville. Eri ryhmillä on erilaiset tarpeet terapian suhteen.

Puutarhassa toimimalla ylläpidetään fyysistä ja psyykkistä kuntoa. Puutarhatoiminta ei ole kuitenkaan pelkästään työtä vaan siitä saa myös esteettistä hyvinvointia ja pääsee nauttimaan kättensä töistä. Puutarhassa kulkemisella, oleskelulla, kasvien koskettelulla ja tuoksuilla on tärkeä tehtävä henkisen hyvinvoinnin vahvistajana. Puutarhatyöt antavat luovuuden, hoivaamisen ja tekemisen iloa, jossa työn tulokset ovat nähtävissä. Toiminta kasvien parissa on moniaistillista ja se tarjoaa mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Luontomateriaalien käyttö kädentöissä tuottaa vahvoja aistikokemuksia ja mahdollistaa luonnon tuomisen sisätiloihin.

Luontoympäristön monipuolisuus on koettu tärkeäksi muun muassa Ruotsissa Alnarpin terapiapuutarhalla, jonka toiminta keskittyy masennus- ja uupumuspotilaiden hoitoon. Noin kahden hehtaarin suuruinen, monimuotoinen puistokokonaisuus muodostuu luonnontilaisista ja rakennetuista alueista. Ympäristön halutaan luovan edellytykset potilaiden tarvitsemaan lepoon ja rauhoittumiseen, kuin myös yhteisöllisyyteen, osallistumiseen ja toiminnan kokemusten saavuttamiseen. (Nordh ym. 2009)



*Kun on muokattu hyvämultainen kasvualusta,  
niitä hoidetaan huolella muutama vuosi  
ja jätetään sitten rauhassa rehottamaan  
niin että jokainen verso saa kasvaa itsensä  
muotoiseksi,  
luonnonvarainen ja viljelty rinnatusten,  
hiirenvirna ritarinkannuksen kainalossa.  
Miksi kitkeä koiranputki ja ohdake,  
tottahan meissä jokaisessa on oltava nekin.*

- Helena Anhava -





## Puutarhanhoito edistää hyvinvointia

- Edistää fyysistä terveyttä. Puutarhassa toimiminen on fyysistä. Kehon toiminnan liikeradat kehittyvät, koordinaatio ja tasapaino vahvistuvat, lihaskunto, kestävyys ja nivelten kunto paranevat. Fyysinen aktiivisuus ylläpitää osallistujan toimintakykyä, erityisesti vanhemmilla ihmisillä tällä on tärkeä merkitys. Puutarhatyössä käytetään paljon hienomotorisia liikkeitä, jolloin käden ja silmän yhteistoiminnan koordinaatio paranee. (Rappe ym. 2003, Nikkilä 2003)

Aktiivinen toiminta parantaa unen laatua ja estää masennusta. Puutarhassa toimimisen on havaittu vaikuttavan myös positiivisesti verenpaineeseen. Kasvien, erityisesti kukkivien kasvien läheisyydessä tunnetaan vähemmän kipua. Kasvit puhdistavat ilman epäpuhtauksia, vähentävät melua ja lisäävät ilmankosteutta. (Rappe ym. 2003) Stressi- ja uupumistiloihin liittyvien oireiden lieveneminen ja parantunut toimintakyky. (Währborg 2011)

- Psykkisiä hyötyjä. Kasvit lisäävät osallistujan myönteisiä tunteita ja onnistumisen iloa. Ympäröivät kasvit edistävät yksilön toipumista stressioireista. Pelko ja ärtyneisyys vähenevät myös puutarhaterapian vaikutuksesta. Puutarhaterapia parantaa keskittymiskykyä ja muistia, osallistujan tarkkaavaisuus tehostuu kasvien parissa. Ihmiselle tulee tunne oman itsensä tärkeydestä, kun hän saa pitää huolta jostain elävästä. (Rappe 2003, Wahlström 2006, Salonen 2010)

Puutarhaterapian passiivinen muoto on kasvien katselu ja puutarhan äänien kuunteleminen. Tämä on erityisesti psyykkistä toimintakykyä eheyttävää toimintaa. (Lewis 1996, Rappe ym. 2003) Puutarhatyö auttaa ja opettaa ihmistä nauttimaan onnistumisesta ja kohtaamaan erilaisia vaikeuksia. Onnistumisia saadessaan syntyy tunne osaamisesta ja tämä parantaa ihmisen itsetuntoa ja itseluottamusta. (Rappe ym. 2003, Nikkilä 2003)







**Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa** on kysymys elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottamisesta kasvien hoitamisen avulla.

**Puutarhaterapiassa** käytetään samoja toiminnallisia elementtejä kuin puutarhatoiminnassakin, mutta suunnitellen ne tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi potilaan terapiaa ja kuntoutusta. Puutarhaterapia on ammattilaisen ohjaamaa asiakaskeskeistä toimintaa, jossa käytetään puutarha-aktiviteetteja kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Terapiamuotoa voidaan hyödyntää niin fysio-, toiminta- kuin psykoterapiassa. Puutarhaterapia on ihmisen ja kasvien tavoitteellista vuorovaikutusta, jolla pyritään joko parantamaan tai kuntouttamaan toimintakykyä, ennaltaehkäisemään toimintakyvyn heikkenemistä tai edistämään hyvinvointia.

**Terapeuttisessa ja sosiaalisessa puutarhatoiminnassa** käytetään kasveja ja puutarhatoimia yksilöiden hyvinvoinnin kehittämiseen. Toiminta tapahtuu pienryhmissä joko passiivisen tai aktiivisen osallistumisen kautta. Puutarhatoiminta on elämyksellistä ja vapaamuotoista, sitä voivat olla esimerkiksi puutarha-avusteiset päivä- ja työtoiminnat, virkistystoiminta erilaisille asiakasryhmille ja työvalmennukset.

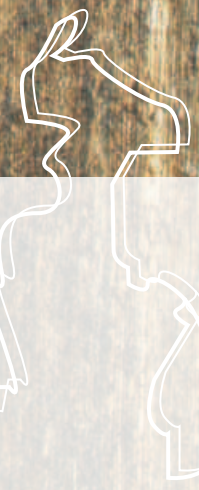
**Taideterapia** on psykoterapeuttinen hoitomuoto, jossa vuorovaikutus asiakkaan ja taideterapeutin välillä tapahtuu yhdistämällä kuvallinen ja sanallinen kommunikaatio. Tavoitteena on edesauttaa asiakkaan / potilaan luovuutta ja siten psyykkistä hyvinvointia. Tähän sisältyy mm. tunteiden käsittelykyky, itsetuntemus, puhumisen ja keskustelemisen taidot ja erityisesti ryhmätaideterapiassa sosiaaliset taidot. Maataidetta voi verrata alkuperäiskulttuurien taiteeseen, joissa keskiössä on ihmisen ja luonnon välinen suhde. Taide ilmentää maisemiin ja paikkoihin liittyviä merkityksiä.

**Puutarhatoiminta kuntouttaa.** Puutarhaterapia ja puutarhatoiminta ylläpitävät ja parantavat toimintakykyä. Kasvien parissa työskentely kuntouttaa sekä henkisesti että fyysisesti, se virkistää ja rauhoittaa mieltä. Puutarhatoiminta on moniaistillista. Erityisesti dementoituneille kasvit tuottavat aistivirikkeitä, jotka synnyttävät myönteisiä tunteita.

- Puutarhanhoidolla on sosiaalisia hyötyjä. Puutarhaterapia tapahtuu pienryhmissä. Kasvien parissa työskentely edistää ryhmän positiivista vuorovaikutusta ja parantaa ryhmätyöskentelytaitoja. Kasveja kasvattaessa asiakkaat saavat mahdollisuuden käyttää kognitiivisia kykyjä monipuolisesti. Masennuksesta kärsivälle puutarhaterapia on erinomainen tapa päästä mukaan sosiaalisiin tilanteisiin. Puutarhaterapia saa myös laitoksissa olevat vanhukset liikkeelle omasta huoneestaan, toisten pariin toimimaan. (Rappe ym. 2003, Nikkilä 2003)
- Puutarhaterapia on kokonaisvaltaista, se edistää yhdenmukaisesti tiedollisia, sosiaalisia ja fyysisiä taitoja. (Rappe ym. 2003)
- Kasvien hoitaminen auttaa ihmistä kokemaan elämänsä mielekkääksi. (Rappe ym. 2003, Wahlström 2006)



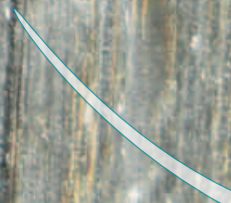




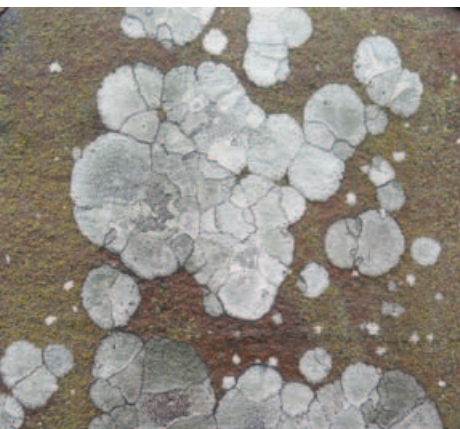
9

# MONIAISTISUUS

- voimaa kokemuksiin







***Elää lähelläsi: elää  
maiseman äärellä, avaran vaihtelevan.  
Nähdä auringon katoavan pilveen  
ja liukuvan esiin taas.  
Nähdä laskevan auringon laskevan puiden taa,  
aavistaa pimeydessä ääri viivoja, etäisyyksiä, kuulla  
tuulen huokuvan lehdistössä, valittavan, hyräilevän onneaan.  
Vilpoisa, raikas aavistaa  
ensi lumen kosketus. Tuntee  
kukkien tuoksu, puiden, sienien, yrttien. Kuulla  
pienien saalistajaeläinten hiipivät askeleet poluilla.  
Nähdä kesän lehvien  
kukaistavan, katoavan tuuleen.  
Nähdä tyhjän maiseman kirkkaus, sumun lempeä harso.  
Silmu, värähdys, uusi kevät!  
Pimeydestä kohoava ääri viiva  
sarastuksen valossa:  
Nähdä auringon nousevan.***

- Lassi Nummi -





Tulkitsemme ympäristöämme ja erilaisia kokemuksia aistien yhteistyönä. Moniaistisuus liittyykin kaikkiin Green Care -toimintamuotoihin. Luonto on ympäristö, jossa liikkuesssa tarvitaan moniaistista havainnointia. Myös ihmisen sosiaalisessa kanssakäymisessä moniaistisuus on perusedellytys. Useamman aistin kautta tuleva ärsytys on voimakkaampi kuin yhden aistin. Erityisesti moniaistisuutta on hyödynnetty aistipuutarhoissa.

Metsässä tai puutarhassa kulkiessa tunnemme sammaleen pehmeuden, kivien kovuuden, haistamme kostean maan tai kukkien makean tuoksun, näemme ympärillämme olevan vihreyden, kuulemme lehtien havinan ja lintujen laulun. Eläinten pehmeys, kielen karheus, turkin tuoksu, kavioiden kopina saavat aikaan erilaisia tunnetiloja. Luonnonmateriaalien avulla herätellään aisteja eri materiaalien tuntuun, tuoksuihin, väreihin, muotoihin ja makuun. Niitä käytetäänkin esimerkiksi toimintaterapiassa. Vuodenajat tarjoavat omat erityispiirteensä tuttuunkin ympäristöön.





Moniaistisuudelle ei ole yksittäisiä kohderyhmiä. Sosiaalityössä moniaistiset menetelmät liittyvät yleensä vammaistyöhön mutta siitä hyötyvät muutkin, erityisesti dementtikot. Eri aistien aikaansaamisen elämysten avulla muistot aktivoituvat.

Moniaistisuuteen liittyen on kehitetty AISTIEN-menetelmä, jossa hyödynnetään elämyksellisyyttä oppimisen ja hyvinvoinnin tukena. Aistien-menetelmässä rakennetaan eri aisteille elämyksiä antavia ja muunneltavissa olevia oppimis- ja elämysympäristöjä.

*Liikun hiljaa runkojen lomassa,  
en lakkaa ihmettelemästä  
miten valtava on oravan hyppy.  
Tuntuu meren ja pihkan tuoksu:  
männikön latvat tuulessa.*

- Risto Rasa -



- Moniaistisuus tukee muistelutyötä. Eri aistien avulla saatujen elämysten kautta muistot aktivoituvat. Tämä on erityisesti dementoituneiden potilaiden kanssa toimiessa tärkeä työväline.
- Siniset ja vihreät värit rauhoittavat, alentavat verenpainetta sekä laskevat stressitasoa. Kirkkaat värit kuten punainen kiinnittävät ihmisen huomion kohteeseen. (Luonnonlukutaito, Sitra)
- Myönteinen kosketus vaikuttaa meihin rauhoittavasti, hidastaa hengitystiheyttä sekä sykettä. (Luonnonlukutaito, Sitra)
- Luonnon äänien kuuntelu kehittää lapsen kuuloaistia tunnistamaan ääniä laajemmalla äänialueella kuin samojen äänten kuuntelu digitaalisesti. (Luonnonlukutaito, Sitra)
- Multisensorinen toiminta on monialaista, tieteellisesti tutkittua, eettistä ja innovoivaa. Moniaistisen toiminnan taustalla ovat erityisesti Snoezelen (Hulsegge & Verheul 1987), Multisensory Environments (Pagliano 2010) ja Sensory Integration (Ayres 2008) menetelmät. Näiden lisäksi on myös lukuisia musiikkiin, liikkeeseen, taiteeseen ja kehotietoisuuteen liittyviä kuntoutusmenetelmiä.
- Aktiivisen koskettamisen kautta ihminen pysyy suhteessa maailmaan, jossa elää. (Jokiniemi 2007)
- Luonto tarjoaa mieluisia kokemuksia ihmisen kaikille aisteille. Visuaalisesti luonto on harmonisesti jäsentynyt, se tarjoaa sopivasti valoa ja varjoa. Luonnon omat äänet, linnunlaulu ja veden solina, koetaan miellyttävinä. Luonto on liikkumisympäristönä vaihteleva ja tuntoaistille monimuotoisesti virikkeitä antava. Sen tuottamat tuoksut ovat lähes poikkeuksetta miellyttäviä. Parhaimmillaan luonto tarjoaa mukavia makuelämyksiä, joten moniaistisuus on luonnossa kokonaisvaltaista. (Jokiniemi 2007)

*Sinä et muista samoja asioita kuin minä.*

- Risto Rasa -









**Aistihavainto** on prosessi jossa aistisolujen havaitsema ärsyke välittyy tuntoratoja pitkin aivoihin. Siellä se tunnistetaan, sitä verrataan aikaisempiin aistimuksiin sekä muiden aistien tuottamaan tietoon. Aistimuksen merkitys arvioidaan ja se tallennetaan muistiin. Aistien tehtävä on auttaa ihmistä muodostamaan kuva ulkoisesta ja sisäisestä ympäristöstä.

**Moniaistisuus** eli multisensorisuus tarkoittaa monen aistin kautta yhtäaikaisesti saatua aistikokemusta. Moniaistisen informaation avulla saadaan maailmasta parempi kokonaishavainto, nopeammat ja tarkemmat reaktiot sekä pienempi häiriöherkkyys. Ihminen hahmottaa maailmaa aistien välityksellä ja aisteja tukevat elementit voivat edistää voimaantumista, oppimista, keskustelua ja rentoutumista. Moniaistisia kokemuksia tarjoavat esimerkiksi vuodenajat, sauna, vesi, tuli, metsä ja eläimet. Marja Sirkkolan (2012) mukaan multisensorinen työ on sateenvarjotermi, joka viittaa kaikkiin toiminnallisiin ja luoviin hyvinvointialan, opetuksen ja kulttuurin työmenetelmiin, joissa hyödynnetään ihmisen moniaistisuutta kokemusmaailman ja ympäristön suhteen.

**Aistipuutarhassa** pääosassa ovat aistikokemukset. Puutarhan voi suunnitella yhtä tai useampaa aistia stimuloivaksi. Aistipuutarhoissa kasvit ja muut suunnitteluelementit ovat valittu niin, että ne tarjoavat näkö-, kuulo-, tuoksu-, kosketus- ja makuaisteille erilaisia kokemuksia. Tarkoituksena on saada aistipuutarhan käyttäjät tunnustelemaan, maistelemaan, haistelemaan sekä hiljentymään ja kuuntelemaan luonnon ääniä. Aistipuutarhat voidaan suunnitella opetusta, parantamista, seurustelua ja puutarhaterapiaa varten.

## Aistien yhteistoimintaa

- Tutkimuksen tulokset osoittivat, että kuultu liike sai vahvasti vaikutteita visuaalisesta liikkeestä ja kosketuksesta. Tuntoaistilla havaittu liike puolestaan sai vaikutteita näkö- ja kuuloärsykkeistä. (Soto-Faraco & Kingstone 2004)
- Käsikontaktilla pintaan tai kohteeseen on huomattavan suuret vaikutukset tasapainokontrolliin. Kevyt kosketus tasapainottaa: jopa vain parin gramman lisävoima riittää, ja on tässä tehtävässä tehokkaampi kuin näköaisti. (Jokiniemi 2007)
- Liikkuvan havaintokohteen tunnistaminen vaatii aistijärjestelmältä suurta tarkkaavaisuutta. Arkipäivän tapahtumat sisältävät muuttuvaa informaatiota, ja siksi liikkeen havaitseminen voi ajoittain olla vaikeaa, ja virrehavainnot voivat johtaa vaaratilanteisiin. Toimintaympäristössä samanaikaisesti kuulemalla ja näkemällä saadut vihjeet antavat yhdessä tarkempaa tietoa kuin kumpikaan aisti yksinään (Soto-Faraco & Kingstone 2004)
- Aistien yhteistoiminta on sidoksissa muistiin, ja aistit toimivat yhdessä niin, että ne ajoittain voivat olla toisiaan korostavia, vaimentavia tai muuntavia. Oleellinen tekijä on ärsykkeiden voimakkuus. Moniaistisia prosesseja on todennettu pääosin tutkimalla pareittain tunto- ja näköaistin, tunto- ja kuuloaistin sekä näkö- ja kuuloaistin moniaistista toimintaa. (Lädavas & Farnè 2004)











## Eri aistien merkitys

### Tuntoaisti

Tuntoaistilla ihminen aistii kosketusta, terävyyttä, pehmeyttä, lämpötilaa, painetta, kipua sekä kehon asentoa. Tuntoaisti on tärkeä aisti, sillä ilman sitä emme kykene luomaan tarkkaa kuvaa ympäristöstämme. Pelkästään näköaistin avulla emme voi erottaa lämpötilaeroja tai eroa karkean ja sileän pinnan välillä. Tämän vuoksi kohdatessamme uuden asian, pyrimme koskettamaan ja tunnustelemaan sitä. (Hulsegge & Verheul 1987)

### Kuuloaisti

Kuulo on mekanismi, joka on auttanut ihmistä selviytymään vaarallisista tilanteista, kuten vihollisten hyökkäyksistä. Äänillä voidaan edelleenkin vaikuttaa voimakkaasti siihen kuinka koemme erilaisia asioita. Luonnon äänet voivat vaikuttaa rauhoittavasti. Niiden on todettu alentavan kokemaamme stressiä, alentavan verenpainetta sekä auttavan ihmisiä rentoutumaan. Kuuloaistilla on merkitystä tasapainoon. (Luonnonlukutaito, Sitra)

### Näköaistissa

aivot tulkitsevat silmien havaitsemia valoärsykeitä ja muodostavat niistä visuaalisen tulkinnan. Kontrastivärit auttavat heikkonäköisiä havaitsemaan mutta dementoituneille ne voivat aiheuttaa huimausta. (Luonnonlukutaito, Sitra)

### Hajuaisti

Hajuilla voidaan vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin. Tuoksut toimivat vahvana muistojen palauttajana. (Luonnonlukutaito, Sitra)

### Makuaisti

liittyy hajuaistiin, sillä ruuan makujen erottaminen ilman hajuaistia on mahdotonta. Sekä maku-, että hajuaisti voivat herättää voimakkaita tunteita ja näin vaikuttaa ajatteluamme ja käyttäytymiseemme. (Lehtinen ym. 1993)

### Lih- ja tasapainoaistille

merkittävä tekijä on sisäkorvassa sijaitseva tasapainoelin, joka kytkee toisiinsa muut elimet ja aistit, esimerkiksi näköjärjestelmän. Lih- ja tasapainoaistilla ei ole yhtä erityistä tapaa havainnoida, mutta sille on ominaista hereillä olo, valmiustila ja pystyasento.

### Moniaistisuus

Ihminen kuulee ja tuntee tarkemmin katsoessaan aistiärsyksen suuntaan. Moniaistiset vihjeärsykkeet helpottavat kaikkien ärsykkeiden antaman tiedon prosessoimista ja suuntaamista oikeaan kohteeseen. (Jokiniemi 2007)





**10**

# RUOKAA LUONNOSTA

- terveyttä lautaselta







*Kyllä syksy on anteliasta aikaa!  
Punainen puolukkamatto levitetty pitkin metsää.  
Karpalot kellivät sammalsametilla  
kuin korurasiassa ikään.  
Suppilovahverot ujostelevat risujen alla,  
mättään takana.*

- Heli Karvinen -



Suomen luonto tarjoaa paljon mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ravinnon avulla. Jo it-sessään ravinnon kerääminen luonnosta, kalastaminen ja metsästäminen tai ruoanlaitto ja ruokailu luonnossa lisäävät tutkitusti hyvinvointia. Suomessa on vahva marjastus- ja sienestysperinne, joita jokamiehenoikeudet tukevat hyvin. Maassamme on yli 350 000 rekisteröitynyttä metsästäjää ja kalastusta harrastaa yli 1,5 miljoonaa. Luonnonantimien käsittely, säilöminen ja jatkojalostus ovat mahdollista niillekin, jotka eivät esimerkiksi liikuntarajoitteiden vuoksi pääse liikkumaan luonnossa. Myös hyötykasvien viljelyn suosio on kasvanut. Oman ruoan kasvattamisesta on tullut harrastus myös kaupunkilaisten keskuudessa.

Villi-, lähi- ja luomuruoan kokee mieluisaksi kaksi kolmesta suomalaisesta. Useampi kuin joka kolmas haluaisi lisätä luonnonvaraisena kasvaneen ruoan osuutta ruokavaliossaan. Marjat ovat käytetyin villiruokamme. Suomalaisista 59 % kertoo käyttävänsä metsämarjoja säännöllisesti ja yhtä moni haluaisi lisätä niiden käyttöä. Sieniä, villikalaa ja -kasveja noin kolmannes syö säännöllisesti ja riistaa noin 10 %.

Villiruokaa pidetään puhtaana, terveellisenä, hyvänä ja edullisena. Sen hankkimista pidetään tärkeänä perinteenä ja metsässä olemista hyvänä tapana viettää aikaa läheisten kanssa. Tärkein syy lähteä keräämään villiruokaa on suomalaisille luonto sinänsä. Jopa 82 % suomalaisista on sitä mieltä, että luonto tekee hyvää. 72 % mielestä villiruoka on maamme rikkaus. Esteiksi villiruoan hakemiselle ovat ajan ja tiedon puute: ei tunnetta lajeja, kasvupaikkoja tai osata pyydystää.

Villiruoka tuo ruokavalioon vaihtelua ja elämyksiä. Villivihannekset, marjat ja sienet sisältävät paljon ravintoaineita. Riistanliha on eettisesti kestävä ja ekologista, vähärasvaisempaa sekä rasvan koostumukseltaan parempaa kuin teollisesti tuotettu liha. Kala sisältää hyviä rasvahappoja, useita vitamiineja ja kivennäisaineita sekä paljon proteiinia.

Villiruoan käyttäjät liikkuvat usein enemmän luonnossa. Sen käytössä onkin kyse kokonaisvaltaisesta terveydestä ja hyvinvoinnista. Villiruoka opettaa myös arvostamaan ruoan sesonkeja, raaka-aineiden omaa makua ja alkuperää ja on osa ekologista ruokavaliota.

*Metsään menin. Puille nöyrästi kumarsin. Nyt on astiani marjoja täynnä.*

- Helvi Juvonen -







**Marjat** sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Lisäksi niissä on muitakin terveyteen vaikuttavia aineita, erityisesti polyfenoleita, joiden määrä on marjoissa suurempi kuin tuontihedelmässä. Niiden mahdollisia terveysvaikutuksia voivat olla muun muassa sydän- ja verisuonitautien, aivohalvauksen, syövän, muistisairauksien ja 2 tyyppin diabeteksen ehkäisy, antiviraalisuus ja -mikrobisuus. Lisäksi ne hillitsevät tulehdus- ja allergiareaktioita ja niillä voi olla suotuista vaikutus suoliston mikrobeihin ja immuunipuolustukseen, insuliiniaineenvaihduntaan sekä aivokudoksen uusiutumiseen. Metsämarjojen siemenet sisältävät terveydelle edullisia rasvahappoja.

Erityisesti tummat marjat, kuten mustikat, hillitsevät tulehdusta. Luonnonmarjat saattavat torjua tulehdusta tehokkaammin kuin viljellyt marjat, mikä voi johtua esimerkiksi monimuotoisemmasta kasvuympäristöstä ja rikkaammasta maaperästä. Mustikalla on antioksidanttivaikutuksia ja vaikutuksia silmien sekä verisuonten terveyteen. Mustikka saattaa parantaa muistihäiriöisten muistia. Karpalo pienentää virtsatieinfektioiden esiintyvyyttä ja saattaa estää LDL:n hapettumista ja liiallisen kolesterolin poistumista. Jotkut marjat saattavat estää bakteerien kiinnittymistä, joten niitä voidaan käyttää bakteeritulehdusten ehkäisyssä. Monet marjat sisältävät runsaasti kversetiiniä, joka toimii antioksidanttina ja toimii kokeellisissa olosuhteissa myös syöpää ehkäisevänä yhdisteenä. Kversetiini saattaa suojata myös sydän- ja verisuonitaudeilta. Marjojen terveysvaikutuksista saadaan jatkuvasti uutta tutkimustietoa.

Suomalainen kuluttaa marjoja keskimäärin 40 g/vrk, josta noin puolet on luonnonmarjoja. Metsämarjasato on yli 500 milj. kg/v, josta kerätään talteen vain noin 10 %. Suomessa kasvaa noin 50 erilaista luonnonvaraista marjaa, joista 37 on syötäviä ja 20 soveltuu ravintokäyttöön ja kerättäväksi.

**Villivihannekset.** Monet villivihannekset sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita sekä flavonoideja. Jotkut ovat ravintoarvoltaan parempia kuin vastaavat viljellyt kasvit. Esimerkiksi nokkosen ja voikukan vitamiini- ja kivennäisainepitoisuudet ovat selvästi suuremmat kuin pinaatin ja salaatin. Monia villivihanneksia voi kerätä keväällä ennen viljeltyjen kasvien satokautta. Villivihanneksia kerää noin joka viides suomalainen. Tärkeimpiä syitä keräämiseen ovat luonnosta nauttiminen, terveellisyys ja tieto niiden alkuperästä. Kerääminen lisää luonnontuntemusta ja tarjoaa luonnollisen liikuntamahdollisuuden. Suurin osa villivihanneksia käyttävistä hankkii ja myös haluaisi hankkia ne luonnosta itse keräämällä tai omasta pihasta.

Pakuria ja mahlaa on käytetty kansanlääkinnässä satojen vuosien ajan. Pakurikääpä on koivun ja eräiden muiden lehtipuiden lahottajasieni. Mahla on lehtipuiden johtosolukoissa kasvukauden alussa virtaavaa maitiaisnestettä. Pakurin kerääminen ja mahlan valuttaminen eivät kuulu jokamiehenoikeuksiin.

**Sienet.** Suomen metsissä kasvaa noin 200 syötävää sienilajia, joiden kokonaissato on vuosittain keskimäärin 1000 miljoonaa kiloa. Tästä kerätään talteen vain noin 1-4 %. Sienet ovat kevyttä ravintoa. Ne sisältävät muun muassa kuitua, proteiinia, vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita, antioksidantteja, steroleita ja muita bioaktiivisia yhdisteitä. Vaihtelua esiintyy eri lajien välillä ja lajinsisäisesti. Proteiinia sienissä on enemmän kuin kasviksissa ja se on ravitsemuksellisesti korkealaatuista.









**Metsästys ja kalastus** on monelle tärkein motiivi mennä luontoon. Metsässä liikkuminen vaatii kestävyyttä, lihasvoimaa ja keskittymistä. Metsähallituksen tekemän tutkimuksen (2014) perusteella eränkäynti ja kalastus tuottavat sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi 89 %:lla, psyykinen hyvinvointi 93 %:lla ja fyysinen hyvinvointi 92 %:lla metsästäjistä. Kalastajilla vastaavasti sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi 73 %:lla, psyykkisen hyvinvointi 77 %:lla ja fyysinen hyvinvointi 81 %:lla. Matkan kesto lisäsi koettuja hyvinvointivaikutuksia ja suurin hyvinvoinnin lisäys koettiin 8–14 vuorokauden mittaisilla matkoilla. Naiset kokivat hyvinvointivaikutusten lisääntyvän keskimäärin miehiä enemmän. 25–44 -vuotiaat kokivat hyvinvointivaikutukset voimakkaimmin. Seurueessa matkustaneet kokivat hyvinvointinsa lisääntyneen enemmän kuin yksin matkustettaessa.

**Luomuruoka** tuotetaan luonnonmukaisilla menetelmillä ilman keinotekoisia lannoitteita ja torjunta-aineita. Luomuruoka sisältää tutkitusti enemmän antioksidantteja sekä vähemmän raskasmetalleja ja torjunta-ainejäämiä kuin tavanomainen ruoka.

**Lähiruoka** on erityisesti paikallisruokaa, joka edistää oman maakunnan tai sitä vastaavan alueen paikallistaloutta, työllisyyttä ja ruokakulttuuria, on tuotettu ja jalostettu oman alueen raaka-aineista ja markkinoidaan ja kulutetaan omalla alueella.

**Villiruokaa** ovat kaikki luonnossa vapaasti kasvava ruoka: marjat, sienet, riista, poro, villikala ja -vihannekset.

**Villivihannes** on ravinnoksi käytettävä luonnonkasvi tai sen osa.



# LÄHTEET

## – lisätietoa aiheesta

- Anda, R.F., Bremner, V.J., Walker, J.D., Whitfield, J.D. & Perry, B.D. 2006. The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 256.
- Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Braun, C., Narveson, T. & Pettingell, S. 2009. Animal-assisted therapy as a pain relief intervention for children. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 15.
- Bernstein, Pl. 2000. Animal assisted therapy enhances resident social interaction and initiation in a long term facilities. *Anthrozoos* 13.
- Bird, W. 2007. Natural thinking: Investigations the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds. [http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking\\_tcm9-161856.pdf](http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf). Luettu 3.12.2014.
- Crips, S. & Hinch, C. 2004. Treatment Effectiveness of Wilderness Adventure Therapy. A Comprehensive Evaluation. <http://www.neopsychology.com.au/documents/TreatmentEffectivenessofWAT-SummaryFindings.pdf>
- Del Rio, D., Borges G. & Crozier, A. 2010. Berry flavonoids and phenolics: bioavailability and evidence of protective effects. *Br J Nutr.* 104 Suppl 3:S67-90.
- Elo, P., & Paalanen, T. Ihmisen suhde luontoon. Artikkelit sivustolla [http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/kasvikulttuuri/artikkelit/05\\_ihminen.htm#](http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/kasvikulttuuri/artikkelit/05_ihminen.htm#) Luettu 9.12.2014.
- Erlund, I., Marniemi, J., Hakala, P., Alfthan, G., Meririnne, E. Ja Aro, A. 2003. Consumption of black currants, lingonberries and bilberries increases serum quercetin concentrations. *European Journal of Clinical Nutrition.* 57: 37–42.
- Eräsaari, L. 2007. Julkista sektoria on tehostettu yhteisöllisyyden kustannuksella. *Helsingin Sanomat* 19.11.2007.
- Faver, C. 2010. School based human education as a strategy to prevent violence: review and recommendations. *Children and youth Services Review* 32.
- Fine, A. 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for the practise. San Diego: Academic Press.
- Green Care toiminnan eettiset ohjeet. Hyväksytty Green Care Finland ry:n vuosikokouksessa Tampereella 13.4.2012. <http://www.gcfi.fi/laatu?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Hanski, I. ym. 2012. Environmental biodiversity, human microbiota and allergy are interrelated. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol 109, no 21.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23:109-123.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G.W. 1991. Restorative effects of natural environmental experiences. *Environment and Behavior* 23.
- Heinonen, T. & Luoma, A. (toim.) 2008. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Ympäristökasvatuksen käsitteiden määritelmäluonnos. Pääkaupunkiseudun kierrätyskeskus Oy. Ympäristöministeriö. Keski-Suomen ympäristökeskus. [http://www.kierratyskeskus.fi/files/97/kasiteraportti\\_tiivis.pdf](http://www.kierratyskeskus.fi/files/97/kasiteraportti_tiivis.pdf)
- Hulsegge, J. & Verheul, A. 1987. Snoezelen. Another World: A practical book of sensory experience environments for the mentally handicapped. Rompa.
- Jaakola, L. Marjojen terveysvaikutukset. Climate laboratory, University of Tromsø & Bioford Nord. [http://www.proagrioulu.fi/files/arcticfla/jaakola\\_arctic\\_flavours\\_oulu.pdf](http://www.proagrioulu.fi/files/arcticfla/jaakola_arctic_flavours_oulu.pdf)
- Jokiniemi, J. 2007. Kaupunki kaikille aisteille. Teknillisen korkeakoulun arkkitehtiosaston tutkimuksia. Kaupunkisuunnittelu. 2007/ 29.
- Jordan, P. W. 2000. Designing pleasurable products: an introduction to the new human factors. Taylor & Francis. London.
- Kaikkonen, H. & Rautiainen, M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta -tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 209. Metsähallitus. Vantaa. <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a209.pdf>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press. Cambridge.
- Koskinen, M. (toim.) 2008. Eurooppalainen maisemayleissopimus. Ympäristöministeriö. Museovirasto.
- Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa: Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviahho, M. (toim.) *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampereen yliopisto, Psykologian laitos. Tampere.
- Korpela, K. & Ylén, M. 2009. Effectiveness of favorite place prescriptions. A field experiment. *Am J Prev Med* 36(5):435-438.
- Kuo, F.E. & Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from an natio-



- nal study. *American Journal of Public Health* 94(9): 1580-1586.
- Korpela, K.M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place* 14:636-652.
- Korpela, K. & Ylén, M. 2007. Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place* 13:138-151.
- Kovacs, Z., Kis, R., Rozsa, S. & Rozsa, L. 2004. Animal-assisted therapy for middle-aged schizophrenic patients living in a social institution. *Clinical Rehabilitation* 18.
- Kuluttajatutkimus villiruoasta: villiruoka innostaa suomalaisia. ELO-säätiön tiedote 18.9.2013. <http://www.elo-saatio.fi/uutiset.php?aid=18808&k=18182>
- Kuo, F. & Faber, T. 2004. A potential natural treatment for attention –deficit hyperactivity disorder: evidence from an national study. *American Journal of Public Health* 94(9).
- Kyttä, M. 2002. Affordances of children's environments in the context of cities, small towns, suburbs and rural villages in Finland and Belarus. *Journal of Environmental Psychology* 22 (1-2).
- Làdavas, E. & Farnè, A. 2004. Neuropsychological Evidence of Integrated Multisensory Representation of Space in Humans - The Handbook of Multisensory Processes. Cambridge MA : The MIT Press.
- Lang, U.E., Jansen, J.B., Werternauer, F., Gallinar, J. & Rapp, M.A. 2010. Reduced anxiety during dog assisted interviews in acute schizophreic patients. *European Journal of Integrative Medicine* 2(3).
- Laukkanen R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Oulun yliopiston Terveystieteiden laitos.
- Laurén, K. 2009. Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa. *Alue ja ympäristö* 38 (2):13-24.
- Lehtinen, U., Haapala, M. & Dahlström, R-M. 1993. Aistien avulla oppimaan. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Lewis, C. 1996. *Green Nature/ Human Nature*. Urbana & Chicago: University of Illinois Press.
- Louv, R. 2006. Last child in the woods. Algonquin Books of Chapel Hill. <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/NatureAndTheLifeCourse.pdf> Luettu 3.12.2014.
- Mattila, P. 2014. Marjat ja sienet - trendikästä villiruokaa vai paluuta juurille? MTT Biotekniikka- ja elintarviketutkimus. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankeet/elintarviketutkimustiedon%20tyopajat/ruokatrendit%20kehityksen%20tueksi/Marjat%20ja%20sienet%20MATTILA.pdf>.
- Mesimäki, K. 2012. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Pro Gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Helsinki.
- Moore, E. O. 1981. A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems*.
- MTT, THL ja Lapin AMK 2014. Green Care -työkirja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammatti -korkeakoulu. Verkkojulkaisu. Saatavilla: [www.mtt.fi/greencare](http://www.mtt.fi/greencare). <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Nasar, J.L. 1998. *The Evaluative image of the city*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nikkilä, K. 2003. Puutarhaterapiaopas. Pori.
- Nisbet, E., Zelenski, J. & Murphy, S. 2011. Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *J Happiness Stud* 12:303-322.
- Nordth, H., Grahn, P. & Währborg, P. 2009. Meaningfull activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening* .
- Pagliano, P. 2012. *The Multisensory Handbook. A Guide for children and adults with sensory learning disabilities*. David Fulton Book. Routledge. London.
- Park, B-J., Furuya, K., Kasetani, T., Takayama, N., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2011. Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings. *Landscape and Urban Planning* 102:24-32.
- Park B-J., Tsunetsugu Y., Kasetani T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere of forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/> Luettu 10.12.2104.
- Pietarinen, J. 1992. Ihmiskeskeinen ja luontokeskeinen ympäristöestetiikka. Teoksessa Kajanto, A. (toim.) Ympäristökasvatus. Vapaan sivistystyön 33. vuosikirja. Helsinki. Kirjastopalvelu Oy.
- Pietarinen, J. 1987. Ihminen ja luonto: Neljä perusasennetta. Teoksessa Elämäkatsomustieto. Toim. Matti Kamppinen. Gaudemus.
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J. Berg, P. 2012 Luonnosta hyvinvointia Lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto.
- Pretty, J., Peacock, J.Sellens, M., Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 15(5):319-337. [https://www.bicyclenetwork.com.au/media/vanilla\\_content/files/Green%20exercise.pdf](https://www.bicyclenetwork.com.au/media/vanilla_content/files/Green%20exercise.pdf). Luettu 9.12.2014.
- Prothmann, A., Ettrich, C. & Prothmann, S. 2009. Preference for and responsiveness to people, dog and objects with children with autism. *Anthrozoos* 22(2).
- Puupponen-Pimiä, R, Nohynek, L, Alakomi, H-L ja Oksman-Caldentey, K-M. 2005. K-M. The action of berry phenolics against human intestinal pathogens. *BioFactors*.23: 243–251.
- Rappe, E. 2005. The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. University of Helsinki, Department of Applied Biology, Publication no. 24. [Academic Dissertation] Yliopistopaino. Helsinki.



- Rappe E. & Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. University of Helsinki, Helsinki.
- Riista elintarvikkeena. Maa- ja metsätalousministeriö. [http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/kalastus\\_riista\\_porot/riistatalous/riistaelintarvikkeena.html](http://www.mmm.fi/fi/index/etusivu/kalastus_riista_porot/riistatalous/riistaelintarvikkeena.html).
- Risku-Norja, H. & Aaltonen, V. 2007. Maalle oppimaan. Kestävää kehitystä koulujen ja lähimaatilojen yhteistyönä. Maa- ja elintarviketalous 112. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologien näkökulmia. Green spot. Helsinki.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta. Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistyneen puutarhat. Kirjapaja. Saarijärvi.
- Seikkailukasvatus. <http://www.seikkailukasvatus.fi/fi/etusivu/ja> <http://www.seikkailukasvatus.fi/binary/file/-/id/30/fid/436> Luettu 3.12.2014.
- Shiloh, S., Sorek, G. & Terkel, J. 2003. Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. Anxiety, Stress, and Coping 16
- Siltala, P. 1987. Metsän turvallisuus. Silva Fennica. 21(4): 405-414. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15488/21-No%204\\_Siltala.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15488/21-No%204_Siltala.pdf?sequence=1)
- Sirkkola, M. 2010. Multisensory Environments in social care: Participation and empowerment in sociocultural multisensory work. HAMKin e-julkaisuja 9/2010. Hämeenlinna.
- Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT. Kasvu 21.
- Soto-Faraco, S. & Kingstone, A. 2004. Multisensory Integration of Dynamic Information. - The Handbook of Multisensory Processes. Cambridge MA: The MIT Press.
- Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. SITRA. Erweko. Helsinki.
- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Oulu.
- Työhön kuntouttava Green Care. Etelä-Suomessa -hanke 2013-2014. Green Care Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. Tietoa maaseututoimijoille ja työhön kuntoutuksen ammattilaisille. <http://www.thl.fi/documents/10531/623661/GC+opas+nettiin+241114.pdf/43b98be9-3ee7-4480-89ab-ad5b0a67906c>
- Tsai, C-C., Friedman, E. & Thomas, S.A. 2010. The effect of animal-assisted therapy on stress responses in hospitalized children. Anthrozoos 23(3).
- Törrönen, R, Riihinen K, Sarkkinen E. 2013. Selvitys marjojen terveysvaikutusten kliinisestä tutkimusnäytöstä. OSKE, osaa-miskeskusohjelma, Itä-Suomen Yliopisto ja Foodfiles. [http://www.kuopioinnovation.fi/uploads/aineistopankki/elintarvikekehitys\\_fi/Selvitys%20marjojen%20terveysvaikutusten%20kliinisest%C3%A4%20tutkimusn%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4.pdf](http://www.kuopioinnovation.fi/uploads/aineistopankki/elintarvikekehitys_fi/Selvitys%20marjojen%20terveysvaikutusten%20kliinisest%C3%A4%20tutkimusn%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4.pdf)
- Ullrich, R.S. 1984. View through window may influence recovery from surgery. Science 224.
- Venkula, J. 2008. Tekemisen taito. Minerva. Jyväskylä.
- Vuorinen, M. 2011. Luento. Maisemasta tuotteeksi - riittääkö tavallinen ja aito? Fokusryhmätutkimukset syyskuussa 2011:Kainuu, Järvi-Suomi ja Varsinais-Suomi [http://www.oulujarvileader.com/2007/images/stories/tiedostot/maarit\\_vuorinen.pdf](http://www.oulujarvileader.com/2007/images/stories/tiedostot/maarit_vuorinen.pdf) Luettu 8.12.2014.
- Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Saarijärvi.
- Webb, A.R. & Engelsens, O. 2006. Calculated Ultraviolet Exposure Levels for Healthy Vitamin D Status. Photochem. Photobiol. 82.
- Wells N.M. & Evans, G.W. 2003. Nearby Nature. Abufeer of life stress among rural children. Environment and Behavior 35(3) <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/NearbyNature.pdf> Luettu 4.12.2014.
- Wells, N.M. & Lekies, K.S. 2006. Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. Children, Youth and Environments 16:1-24. <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/NatureAndTheLifeCourse.pdf> Luettu 3.12.2014.
- Wilson, C. 1991. The pet as an anxiolytic intervention. Journal of Nervous and Mental Disease 179.
- Wilson, E. O. 1984. Biophilia. Harvard University Press. Cambridge.
- Währborg, P. 2011. Tillbaka – om ungas hälsa, utanförskap och återkomst på arbetsmarkaden. Forskningsrapport från Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Området för Arbetsvetenskap, Ekonomi, och Miljöpsykologi (AEM).
- Yi-Fang, C. & Rui Hai L. 2005. Cranberries inhibit LDL oxidation and induce LDL receptor expression in hepatocytes. Life Sciences. 77: 1892 – 1901.
- Yli-Viikari, A., Ilmarinen, K. & Roos, I. 2010. Maatilat Ruotsissa tuottavat sosiaalipalveluita. Maaseudun Uusi Aika 3. [http://www.mua.fi/SIRA\\_Files/downloads/Arkisto/MUA\\_lehti/2010/MUA\\_3\\_2010\\_ko\\_Yli-Viikari.pdf](http://www.mua.fi/SIRA_Files/downloads/Arkisto/MUA_lehti/2010/MUA_3_2010_ko_Yli-Viikari.pdf) Luettu 10.12.2014
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveenummi, Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. ja Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.
- Österman, S. 2008. Luonnonryttien ja mausteyrttien käyttö Suomessa vuonna 1997. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto.







Tämä opas esittää 10 hyvää syytä käyttää ja tuottaa erilaisia maaseudun Green Care -palveluita. Tarkoituksena on tuoda esiin eri aiheita, miten Green Caren voimavaroja ja resursseja voidaan hyödyntää. Suomessa on tarjolla maaseutua, maisemaa, metsiä, vesistöjä, maatiloja, puutarhoja, luonnon monimuotoisuutta ja eläimiä. Nämä kaikki ovat valmiita resursseja hyödynnettäväksi erilaiseen Green Care -toimintaan. Tässä oppaassa on pyritty selventämään myös Green Careen liittyvää termistöä ja määritelty käsite Green Care.

Opas on syntynyt Agrisociale -hankkeen tuloksena. Hanke oli kansainvälinen yleishyödyllinen kehittämishanke, jonka pääpartneri oli sardinalainen Gal Sulcis Iglesiente Capoterra e Campidano di Cagliari. Hanke oli suomalainen osa "Agrisociale: cultivating citizenship"- hanketta. Hanke oli tarkoitettu ja kohdennettu hoiva- ja hyvinvointiyrittäjyyttä miettiville, aloittaville ja toimintaansa kehittäville maaseudun yrittäjille, yrityksille ja yhteisöille. Hanketta toteutettiin Kehittämisyhdistys Sepra ry:n ja Maaseudun kehittämissyhdystys Silmu ry:n toiminta-alueilla. Kyseiset Leader -toimintaryhmät olivat hankkeen rahoittajia.

