

“Vuonna 2050 luontoterapia tunnustetaan hyvinvointiin vaikuttavana hoitomenetelmänä.”

“Luontoterapia-asiakkaiden määrä on ohittanut mielialalääkkeitä käyttävien potilaiden määrän.”

**Mitä jos** nämä väittämät olisivat totta? Mitä ajatuksia se sinussa herättää?

Neljä Laurean sosionomiopiskelijaa lähtivät miettimään, miltä tulevaisuus voisi näyttää ja miten siihen voisi vaikuttaa. Laurea toimii yhteistyössä Sitran kanssa tulevaisuustajuus - hankkeessa, jonka tavoitteena on lisätä tulevaisuusajattelua ja osallistujien kykyä keksiä toimia toivotunlaisen tulevaisuuden saavuttamiseksi. Tulevaisuustajuus toteutetaan työpajamenetelmänä. (Sitra, 2022.) Työpajassa haastettiin omaa ajattelua ja pohdittiin, miten Luontoterapian tunnettuutta ja arvostusta saadaan lisättyä sekä vahvistettua tulevaisuudessa niin, että sen käyttäminen ehkäisevässä- ja kuntoutustoiminnassa on yksi hoitomuoto muiden joukossa. Ja sitä, voitaisiinko Luontoterapialla vähentää esimerkiksi mielialalääkkeiden käyttöä.



Pallas-Yllästunturin kansallispuisto 2022. Kuvaaja: Sanna Sievänen.

## Luonnosta hyvinvointia

Tiede luontoterapiaa tukemassa

Tutkimuksilla on voitu todentaa, että luontoympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen kohentavasti. Näiden tutkimuksien, jotka pohjautuvat Kaplanien sekä Ulrichin aikaisempiin tutkimuksiin, pohjalta tiedetään, että luontokokemuksen vaikutukset voidaan jakaa kolmeen ryhmään: elpymiseen, tervehtymiseen sekä ristiriitaisiin tunteisiin. Elvyttävä vaikutus tuntuu fyysisesti kehossa, jonka toimintoihin luontoympäristö vaikuttaa tiedostamatta. On tutkittu, että affektiiviset vaikutukset heräävät välittömästi siirryttäessä rakennetusta ympäristöstä luontoympäristöön, jolloin yksilön mieli alkaa rauhoittua ja avautua. Hänen mieli ja keho rentoutuvat, jolloin psyykkiset voimavarat saavat tilaa vahvistua.

Tutkimuksen osoittavat, että elinvoimaisuuden tunne alkaa vahvistua yleisesti jo noin 15–20 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Tervehdyttävät vaikutukset, kuten kognitiivisista ominaisuuksista esimerkiksi tarkkaavaisuuden vahvistuminen, vaatii tutkimusten valossa noin 40 minuutin luontoympäristössä olemisen. Ristiriitainen luontokokemus johtuu siitä, että yksilö on kohdannut itselleen ja omille, sen hetkisille, resursseilleen vääränlaisen luontoympäristön, eikä hänellä ole ollut kykyä ja mahdollisuutta vaikuttaa asioiden kulkuun. Huono sää tai illan pimeys ja siihen liittyvät mielikuvat, voivat olla ristiriitaisen luontokokemuksen aiheuttajia, sekä erilaiset pelkotilat (Salonen 2010).



Wien, Itävalta. Kuvaaja: Roosa Lindell.

**Mitä jos luontoterapiasta tulisi osa SOTE-ammattilaisten pakollista koulutusta?**

**Ja valtio tai hyvinvointialueet tukisivat tällaista yritystoimintaa, jotta palveluiden tuottaminen olisi kannattavaa?**

**Entä jos näkyvyyden lisäämisellä luontoterapiasta saataisiin kansainvälisesti trendaava ilmiö? Some? Go Green Routes -verkosto?**



## Työpajasta vipuvoimaa

# TULEVAISUUS- TAAJUUS

Sitra Tulevaisuustajuus - hanke 2022

"Tulevaisuustajuus on työpajamenetelmä toisenlaisten tulevaisuuksien rakentamiseen." - Sitra

Kolmituntisen työpajatyöskentelyn aikana **haastetaan** omia ajatuksia ja vallitsevia normeja, **kuvitellaan** erilaisia skenaarioita tapahtuvaksi tulevaisuudessa sekä tehdään suunnitelma **toimista**, miten muutoksen saa aikaan.

"Maailmanhistoriassa on runsaasti esimerkkejä siitä, miten pienen ihmisryhmän tekemisestä on lähtenyt vyyrymään mullistavia seurauksia - niin hyvässä kuin pahassa. Yksi esimerkki on ns. "3,5 prosentin sääntö", joka perustuu tutkimuksiin väkivallattomien kansalaisliikkeiden muutosvoimasta. Päähavainto on ollut se, että kun noin 3,5 prosenttia kansalaisista aktivoituu ja osallistuu liikehdintään, liikkeet onnistuvat tavoitteissaan ja saavuttavat merkittäviä poliittisia muutoksia" (Sitra 2022).

Muutos ei ole mahdotonta saavuttaa; se vaatii vain sitkeän joukon pitämään ääntä tärkeän asian puolesta. Oletko siis valmis? Lähdetään!

### Lähteet:

Go Green Routes  
<https://gogreenroutes.eu/>

Salonen, K. 2010. Mielen luonto, eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green spot.

Sitra 2022

<https://www.sitra.fi/hankkeet/tulevaisuustajuus/>



AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences

Kirjoittajat: Roosa Lindell, Margarita Murtazina, Sanna Sievänen & Jenni Viitanen



Likolampi, Tikkakoski 2022. Kuvaaja: Sanna Sievänen.