
Vaikuttavuus luontopalveluissa

Green Care -päivät, Mikkeli, 2026

Jane-Veera Paakkolanvaara
Eko- ja ympäristöpsykologi
Integratiivinen psykoterapeutti
Tutkija (Jamk), väitöstutkija (Tampereen yliopisto)



Esityksen sisältö

1. **Mitä** vaikuttavuus luontopalveluissa on?
2. **Miksi** vaikuttavuudella on väliä?
3. Vaikuttavuus **kenen näkökulmasta?**
4. **Miten** vaikuttavuutta **arvioidaan?**
5. **Miten** vaikuttavuus **syntyy?**

Ajattele hetki jotakin luontopalvelua, jonka olet toteuttanut, ostanut, kokenut tai muuten nähnyt läheltä.

Minkälaisia vaikutuksia sillä oli?
Mistä huomasit, että sillä oli merkitystä?

Case-esimerkkejä



A person wearing a blue jacket and red gloves is touching a tree trunk. The tree bark is rough and textured. The background is a blurred green field.

*1) Mitä vaikuttavuus
luontopalveluissa on?*

Vaikutus, vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus

Vaikutus

Havaittu muutos, joka Green Care –palvelusta syntyy

Vaikuttavuus

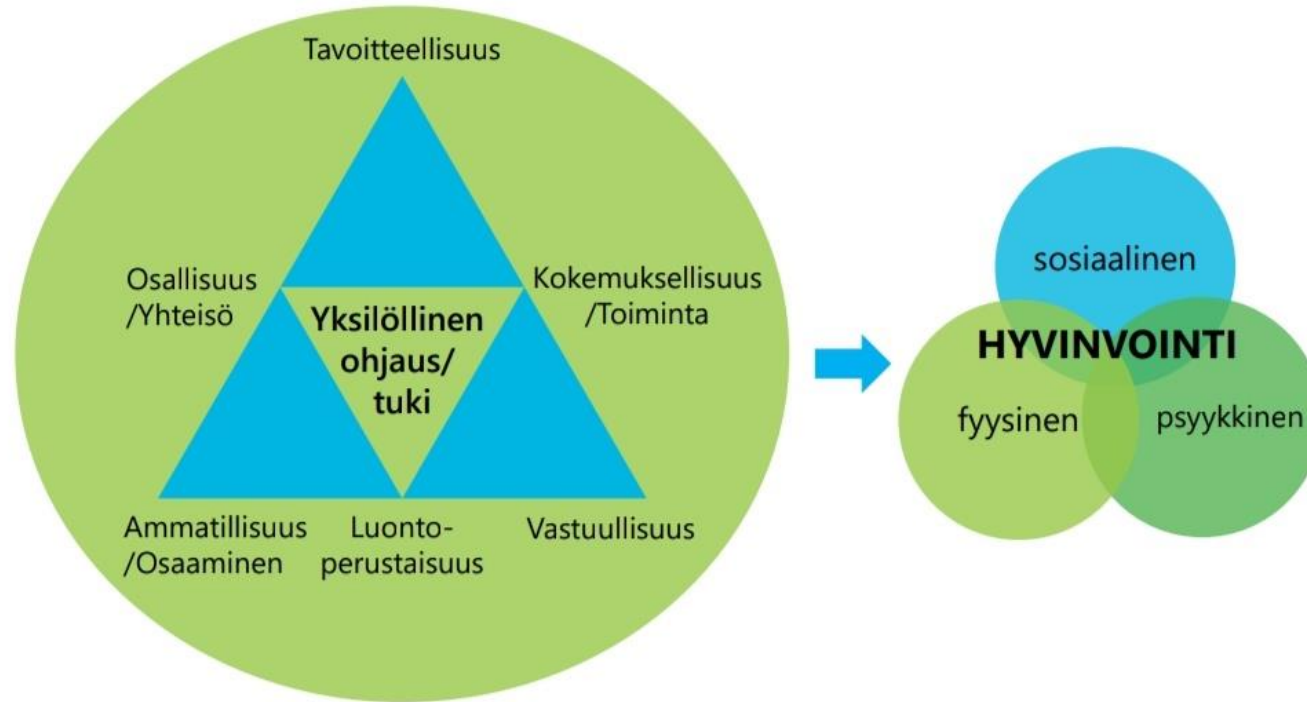
Laajempi ja pitkäkestoisempi muutos tai hyöty Green Care -palvelusta

Kustannusvaikuttavuus

Mikä on lisähyöty suhteessa Green Care -palvelun kustannuksiin (verrattuna johonkin muuhun palveluun)

Taso	Kysymys	Esimerkki luontopalvelussa
Panos	Paljonko käytetään resursseja?	Ohjaajien aika, maatila tai metsäympäristö, kuljetus, välineet
Toiminta	Mitä käytännössä tehdään?	12 ryhmätapaamista, eläinten hoitoa, puutarhatyötä, tavoitteellisia harjoitteita
Vaikutus	Mitä saatiin aikaan?	Osallistujat, toteutuneet tapaamiset, harjoitteet, jatko-ohjaukset
Välittömät vaikutukset	Mikä muuttui lyhyellä aikavälillä?	Esim. koettu elpyminen, mieliala, yksinäisyys, pystyvyys, aktiivisuus
Vaikutukset myöhemmin	Mikä muuttui pidemmällä aikavälillä?	Toimintakyky, osallistuminen, oireet, työ- tai opiskelukyky, palvelujen käyttö
Vaikuttavuus	Mikä muutos voidaan perustellusti liittää palveluun?	Vertailuun ja prosessitietoon perustuva arvio lisähyödyistä
Kustannusvaikuttavuus	Oliko lisähyöty hintansa arvoinen?	Kustannus per saavutettu hyvinvointi- tai toimintakykyhyöty

Green Care –palveluiden peruselementit ja edellytykset



Kuva 1. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset, joiden keskiössä on asiakkaan tarvitsema ohjaus ja tuki, jotta asiakkaan hyvinvointitavoitteet voidaan saavuttaa.

Green Care –palveluiden yhteinen lähtökohta

LUONTO

Ympäristö, eläin,
materiaali, suhde

KOKEMUKSELLISUUS

Toiminta, liike,
taidot, aistiminen

OSALLISUUS

Ryhmä, yhteisö,
ohjaaja, kuuluminen

PALVELU

Tavoite, osaaminen,
turvallisuus

**Vaikutus ja vaikuttavuus ovat enemmän kuin osiensa summa
– kaikki palaset vaikuttavat toisiinsa ja kokonaisuuteen**

Case-esimerkkejä



Poimintoja vaikuttavuusnäytöstä

Lupaavin näyttö

Masennus

Ahdistus

Mieliala

Koettu hyvinvointi

Elpyminen

Näyttö karttumassa

Fyysinen terveys- ja toimintakyky

Pitkäaikaisvaikutukset

Palvelujen käyttö

Työ- ja opiskelukyky

Kustannusvaikuttavuus

Miksi varovaisuus?

Pienet otoskoot

Interventioiden moninaisuus

Vaihtelevat vertailut

Puuttuva seurantadata

Julkaisuharhan mahdollisuus

Koontia näytöstä palvelumuodoittain

Ohjattu luontoryhmä	Myönteistä, mutta heterogeenistä näyttöä	Mm. mielenterveys (mieliala, ahdistuneisuus, myönteiset tunnetilat)
Puutarhatoiminta	Myönteistä, mutta laadultaan vaihtelevaa näyttöä	Mm. hyvinvointi, mieliala ja sosiaalinen yhteys
Care farming	Lupaava näyttö	Mm. toimijuus ja yhteyden kokemus
Eläinavusteinen toiminta	Lupaavaa, mutta heterogeenistä näyttöä	Mm. stressin säätely, vuorovaikutus, pystyvyys ja toimintakyky
Metsäterapia	Lyhytaikaisista hyödyistä vahva näyttö	Mm. stressi ja mieliala
Luonnonsuojelutyö	Laadullisesti lupaava näyttö	Erit. merkityksellisyys, sosiaalinen osallisuus, yhteys

A man with a beard and glasses, wearing a blue and white striped shirt, is working in a greenhouse. He is surrounded by lush green plants, including large ferns. The background shows the structure of the greenhouse and more plants. A dark green rectangular box is overlaid on the image, containing white text.

*2) Miksi vaikuttavuudella
on väliä luontopalveluissa?*

Vaikuttavuuden arviointia tarvitaan, jotta voimme:

1. turvata asiakkaan hyödyn ja turvallisuuden
2. erottaa mikä on kokemus ja mikä on kestävä muutos
3. tunnistaa, mikä palvelussa auttaa ja ketä
4. kehittää palvelun laatua
5. osoittaa luontoperustaisuuden lisäarvon
6. perustella resurssien käyttöä
7. huolehtia myös muun luonnon hyvinvoinnista





*3) Vaikuttavuus kenen
näkökulmasta?*

Vaikuttavuus kenen näkökulmasta?

ASIAKAS

Arjen, hyvinvoinnin tai toimintakyvyn muutos

OSTAJA

Lisähyöty suhteessa kustannuksiin

YHTEISÖ

Osallisuus ja paikallinen hyöty

LÄHEISET

Arjen sujuminen ja kuormituksen muutos

TYÖNTEKIJÄ

Toteutettavuus, työn mielekkyys, turvallisuus

LUONTO

Ekologinen kantokyky, eläinten hyvinvointi ja vastavuoroisuus

Case-esimerkkejä



A young girl with brown hair, wearing a bright yellow raincoat, is looking down at a snail on a mossy surface. The background is filled with green foliage and small white flowers. The text is overlaid on a semi-transparent green rectangle.

*4) Miten vaikuttavuus
syntyy?*

Mikä tässä vaikutti

Luonto
(eläin, elementit,
ympäristö)

Ohjaaja

Ryhmä ja yhteisö

**ASIAKKAAN
MUUTOS**

Muu hoito ja tuki

Asiakkaan
elämäntilanne

Toiminta

Muutoksen mahdollisia mekanismeja

ELPYMINEN

kuormituksen säätely

LIIKE

kehollinen aktivaatio

YHTEYS

ryhmä ja kuuluminen

PYSTYVYYS

Onnistuminen, toimijuus, vastuu

MERKITYS

identiteetti, arvot, merkityksellisyys

LUONTOSUHDE

läheisyys ja vastavuoroisuus

FYYSISET TERVEYSVAIKUTUKSET

kuolleisuus, diabetes, ylipaino jne.

Esimerkki 12 viikon masennusinterventiosta, Luonnosta Virtaa, LuoVi

TARVE

masennus

TOIMINTA

viikoittainen
luontoryhmä, 12
tapaamista

MEKANISMI

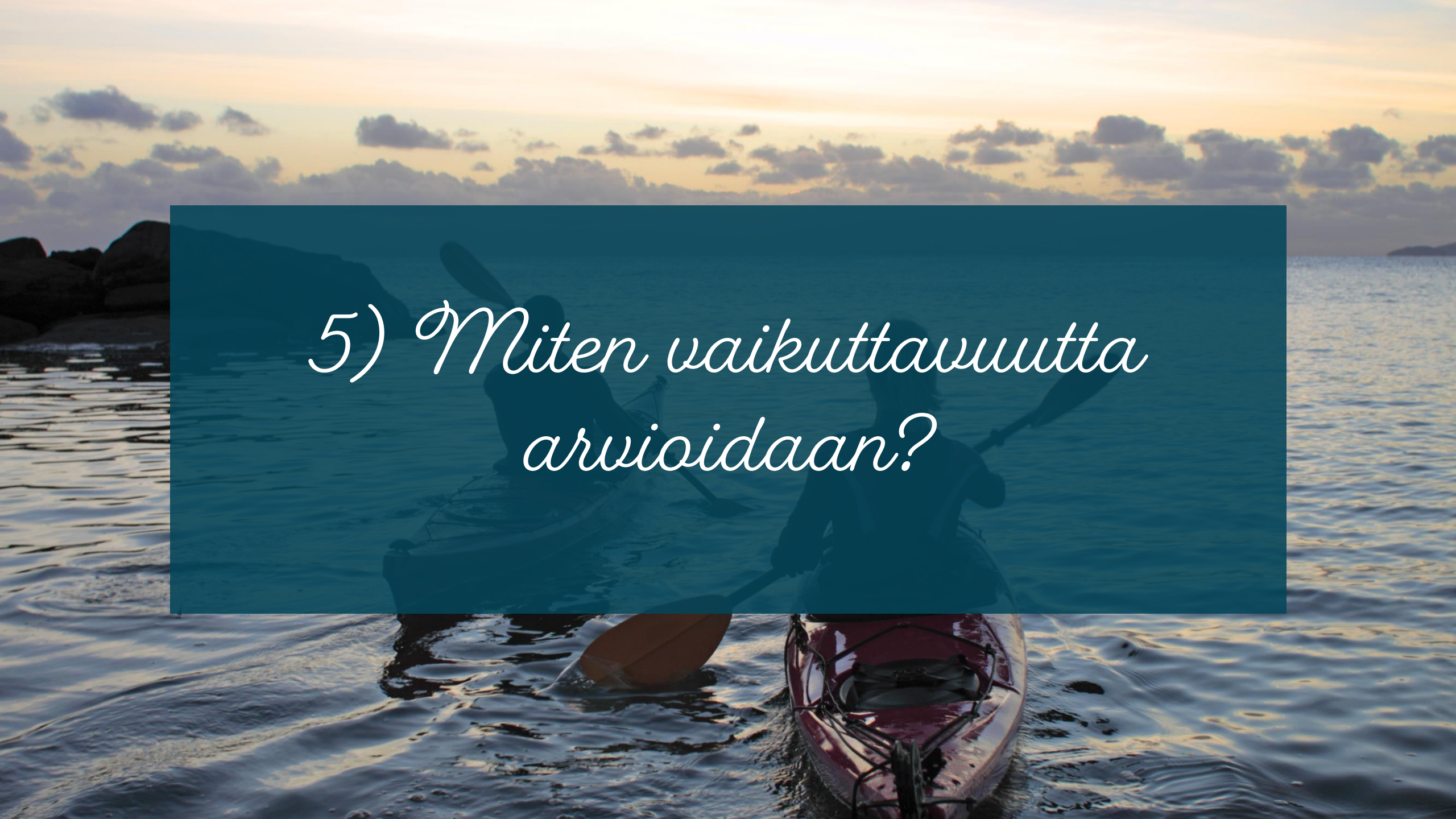
luontoyhteys,
ymp. itsesääätely,
minäkäsityksen
muutos

LÄHITULOS

elpyminen,
psykologisten oireiden
lievittyminen

PITKÄ TULOS

masennusoireiden
lievittyminen

A photograph of two kayakers on a body of water during sunset. The kayakers are in the foreground, their silhouettes visible against the bright, orange and yellow sky. The water is calm with gentle ripples. In the background, there are dark, rocky hills or mountains under the colorful sky. A semi-transparent teal rectangle is overlaid on the middle of the image, containing the text.

*5) Miten vaikuttavuutta
arvioidaan?*

Vaikuttavuuden arvioinnissa tarvitaan monipuolista tietoa:

- 1. Tavoite ja kohderyhmä**
Kenelle palvelu on tarkoitettu ja minkä pitäisi muuttua?
- 2. Tavoittavuus**
Ketkä osallistuivat ja ketkä jäivät ulkopuolelle?
- 3. Toteutus ja annos**
Mitä todella tehtiin, kuinka usein ja kuinka pitkään?
- 4. Kokemus ja turvallisuus**
Miltä palvelu tuntui ja ilmenikö haittoja?
- 5. Tavoiteltu muutos**
Muuttuiko juuri se asia, johon palvelulla pyrittiin?
- 6. Keskeyttäminen ja puuttuva tieto**
Ketkä keskeyttivät, miksi ja keneltä loppumittaus puuttuu?
- 7. Seuranta**
Säilyikö muutos ja siirtyikö se arkeen?
- 8. Kustannukset suhteessa tuloksiin**
Mitä palvelu maksoi ja mitä hyötyä sillä saavutettiin?
- 9. Vaikutukset muuhun luontoon**
Miten toiminta vaikutti eläimiin, ympäristöön ja luonnon kantokykyyn?

Kolme erilaista tiedonlähdettä:

Vaikuttavuuden arviointi vahvistuu, kun yhdistetään:

- **määrällinen tieto**
- **laadullinen tieto**
- **prosessitieto** (vaikuttavuusketjut)

Kuinka vahvoja päätelmiä voidaan tehdä?

1. Laadukas seuranta

Alku- ja loppumittaus, toteutuksen seuranta, palaute, haitat ja kustannukset

→ mitä tämän palvelun aikana tapahtui

2. Vahvistettu arviointi

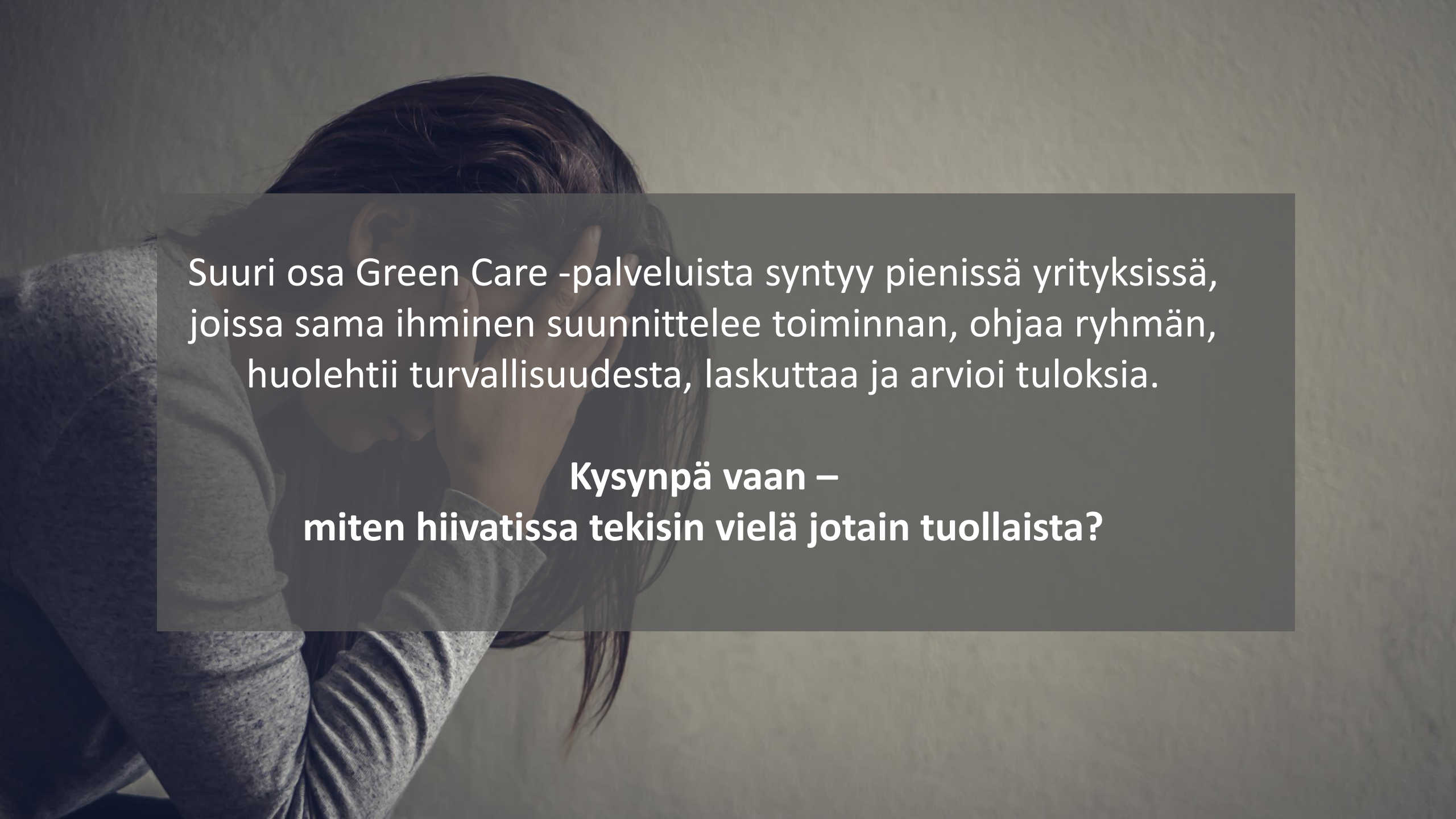
Edellisten lisäksi vertailuryhmä, vaiheittainen käyttöönotto tai muu uskottava vertailu ja seuranta

→ tuottiko palvelu todennäköisesti lisähyötyä, vaikuttavuus

3. Vaikuttavuustutkimus

Riittävä koeasetelma, prosessiarviointi (vaikuttavuusketjut), pidempi seuranta ja tarvittaessa taloudellinen arviointi

→ kausaalinen vaikutus ja kustannusvaikuttavuus



Suuri osa Green Care -palveluista syntyy pienissä yrityksissä, joissa sama ihminen suunnittelee toiminnan, ohjaa ryhmän, huolehtii turvallisuudesta, laskuttaa ja arvioi tuloksia.

**Kysynpä vaan –
miten hiivatissa tekisin vielä jotain tuollaista?**

Konkreettinen yhden sivun malli:

Alussa

- asiakkaan oma tavoite yhdellä lauseella tavoitteen nykytila asteikolla 0–10
- yksi palvelun tavoitteeseen sopiva lyhyt mittari

Jokaisella kerralla

- osallistuminen
- mitä toteutettiin
- mahdolliset poikkeamat tai haitat

Lopussa

- sama 0–10-arvio ja sama lyhyt mittari
- yksi avoin kysymys:
”Mikä muuttui arjessasi palvelun aikana?”
- toinen avoin kysymys:
”Mikä palvelussa auttoi muutosta tai esti sitä?”

Myöhemmin, jos mahdollista

- Yksi lyhyt yhteydenotto esimerkiksi kolmen kuukauden kuluttua:
”Onko palvelun aikana syntynyt muutos säilynyt tai siirtynyt arkeesi?”

Tai...

- Kenelle palvelu oli tarkoitettu ja ketkä pääsivät mukaan?
- Mitä todella toteutettiin?
- Muuttuiko tavoiteltu asia?
- Keneltä tieto jäi saamatta?
- Säilyikö muutos ja siirtyikö se arkeen?
- Mitä toteutus maksoi?
- Mitä vaikutuksia toiminnalla oli muuhun luontoon?

Tai...

Nimeä yksi päätavoite	Mitä asiakkaan arjessa pitäisi muuttua?
Kysy lähtötilanne	Missä asiakas on palvelun alkaessa?
Seuraa osallistumista	Kuinka paljon palvelua asiakas todella sai?
Kysy sama asia lopussa	Muuttuiko tavoiteltu asia?
Kirjaa keskeyttämiset ja haitat	Kenelle palvelu ei sopinut ja miksi?
Kysy arkeen siirtymisestä	Mitä asiakas tekee nyt toisin?
Laske toteutuksen kustannus	Työaika ja muut todelliset kustannukset

Kolmitasoinen näyttöpolku

1

LAADUKAS SEURANTA

toteutus, palaute, alku ja loppu

Mitä tässä palvelussa tapahtui

2

VAHVISTETTU ARVIOINTI

vertailu ja riippumaton analyysi

Todennäköinen lisähyöty

3

VAIKUTTAVUUSTUTKIMUS

koeasetelma

Kausaalinen vaikutus ja arvo

Case-esimerkkejä



Lähteitä

- Coventry, P. A., Brown, J. V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, P. C. L. (2021). *Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis*. *SSM - Population Health*, 16, 100934.
- Darcy, P. M., Armitt, H., Hurd, A., Paton, L. W., White, P. C. L., & Coventry, P. A. (2025). *Green Social Prescribing: A Before and After Evaluation of a Novel Community-Based Intervention for Adults Experiencing Mental Health Problems*. *Health & Social Care in the Community*. [\[onlinelibr....wiley.com\]](#)
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., & Jonsdóttir, I. H. (2017). *Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1310. [\[mdpi.com\]](#)
- Gritzka, S., MacIntyre, T. E., Dörfel, D., Baker-Blanc, J. L., & Calogiuri, G. (2020). *The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review*. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 323. [\[pmc.ncbi.nlm.nih.gov\]](#), [\[frontiersin.org\]](#)
- Kaleta, B., Campbell, S., O'Keeffe, J., & Burke, J. (2025). *Nature-based interventions: a systematic review of reviews*. *Frontiers in Psychology*, 16, 1625294. [\[frontiersin.org\]](#), [\[public-pag...iersin.org\]](#)
- Kamioka, H. et al. (2014). *Effectiveness of horticultural therapy: A systematic review of randomized controlled trials*.
- Lovell, R. et al. (2015). *A systematic review of the health and well-being benefits of environmental enhancement and conservation activities*.
- Pedersen, I., Nordaunet, T., Martinsen, E. W., Berget, B., & Braastad, B. O. (2012). *Farm animal-assisted intervention for people with clinical depression: A randomized controlled trial*.
- Struthers, N. A., Guluzade, N. A., Zecevic, A. A., Walton, D. M., & Gunz, A. (2024). *Nature-based interventions for physical health conditions: A systematic review and meta-analysis*. *Environmental Research*, 258, 119421. [\[europepmc.org\]](#)
- Taylor, E. M., Robertson, N., Lightfoot, C. J., Smith, A. C., & Jones, C. R. (2022). *Nature-Based Interventions for Psychological Wellbeing in Long-Term Conditions: A Systematic Review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3214. [\[mdpi.com\]](#)