

Hyvinvointia luonnosta ja Green Care -toiminnasta



VIHREÄ VERÄJÄ – hyvinvointia luonnosta (2011→)

- Luontoympäristöä käytetään hoidon, asumisen ja kuntoutumisen tukena.
 - Luontoon liittyvä harrastustoiminta pyritään tuomaan vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville.
- Tavoitteena on parantaa osallistujien hyvinvointia ja samalla kehittää Suomeen soveltuvia Green Care -menetelmiä erilaisille kohderyhmille.
- Green Care –toiminnan levittäminen ja juurruttaminen:
 - SOTE –järjestöjen ja vapaaehtoisten valmentaminen GC-toimintaan.
 - GC-toiminnan aloittamisen tukeminen.
 - Skatan -tilan kehittäminen Green Care –toiminnan oppimiskeskukseksi.
- Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus (STEA) rahoittaa.

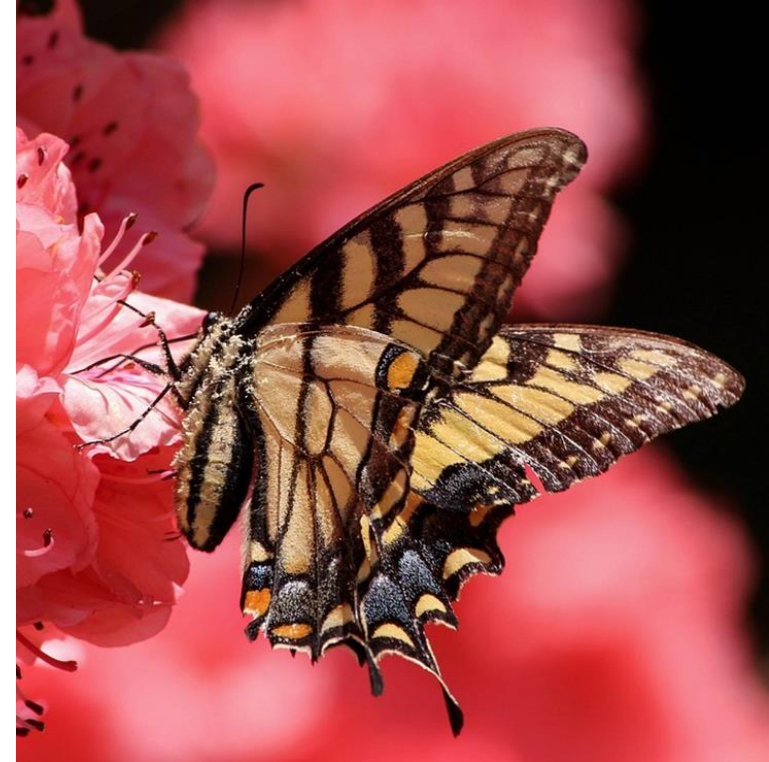


MIKSI LUONTO?

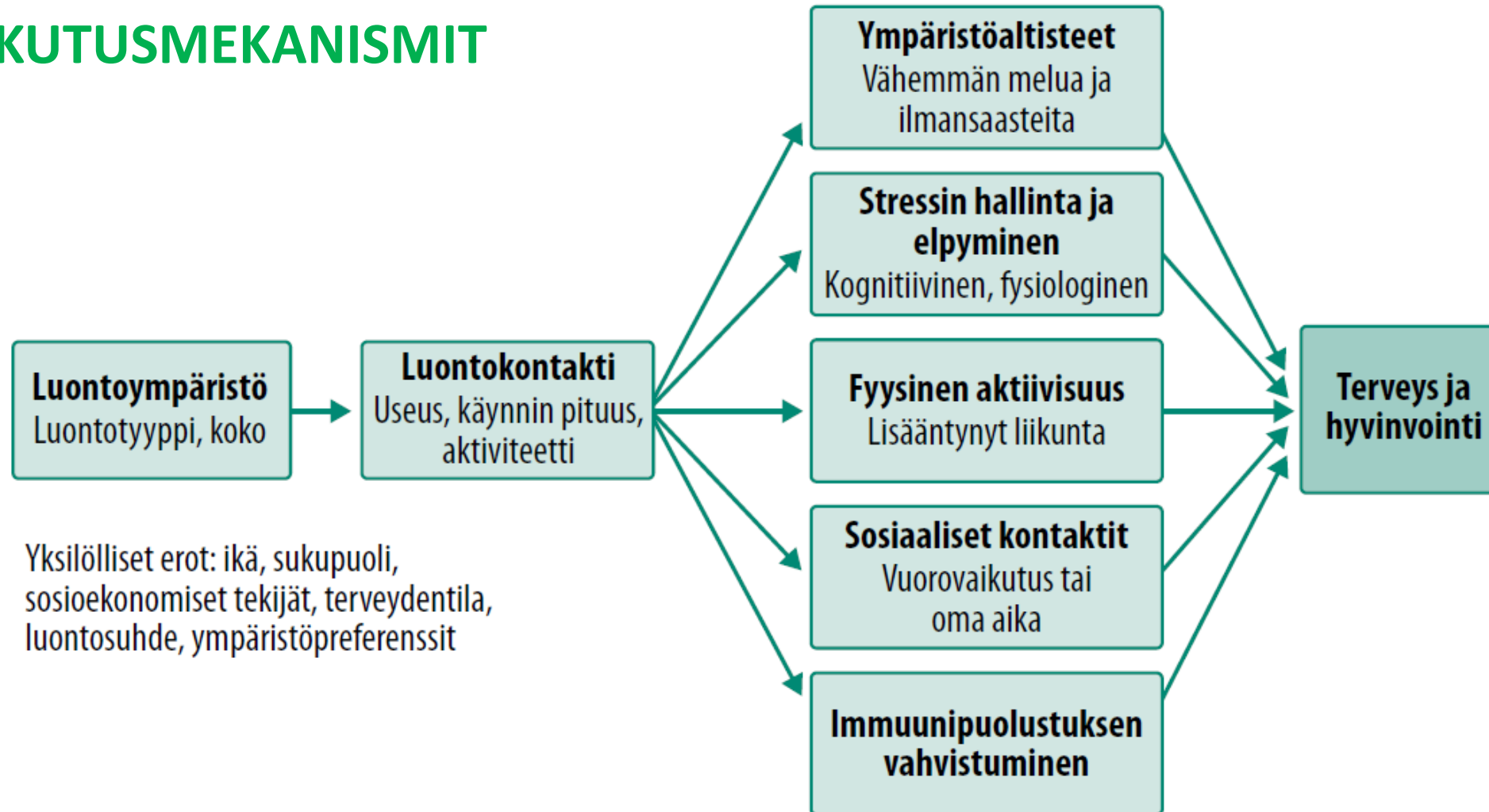
- Luontoympäristöt ovat välttämättömiä ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille.
 - + elämänlaatu & viihtyvyys.
 - = Stressinsäätelykeino
- 96% suomalaisista harrastavaa ulkoilua jonkin verran vuoden aikana (Sievänen & Neuvonen 2011).
 - Suomalainen ulkoilee keskimäärin 2–3 kertaa viikossa.
 - Ulkoilun taustalla on tarve liikkua, halu rentoutua ja kokea luonnon läheisyyttä.
- Keskeinen laatutekijä kaupunkiympäristössä (esim. Tyrväinen ym. 2003).
 - Metsän auttaa väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin (Staats ym. 2003).

LUONTO EI OLE ITSESTÄÄNSELVYYS

- Ympäristö teknistyy →
Luontoympäristöjen saavutettavuus ↓
→ Luontoympäristön merkitys hyvinvoinnillemme ↑
 - Jatkuva ärsyketulva = uusi normaali.
 - Mahdollisuus antaa mielen elpyä vähenee → uupuminen?
- Luonnossa ihmisen on helppo toimia, havainnoida ja lepuuttaa mieltään.
 - Tehokas luonnonpiirteiden hahmottaminen.



LUONNON VAIKUTUSMEKANISMIT



Lähde: Tyrväinen ym. 2018. Duodecim;
Hartig ym. 2014. Annual Review of Public Health.

LUONTOYMPÄRISTÖJEN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET VOIVAT SYNTYÄ...

1. KATSELEMALLA JA HAVAINNOIMALLA LUONTOMAISEMIÄ

- Jo pelkkä luontomaiseman katselu vaikuttaa myönteisesti.

2. ALTISTUMALLA TAHATTOMASTI LUONTOYMPÄRISTÖILLE

- Tahaton altistuminen: toimintaa, jossa luontoympäristö on läsnä, mutta ei varsinaisesti toiminnan kohteena.

3. TOIMIMALLA AKTIIVISESTI LUONTOYMPÄRISTÖISSÄ

- Luontoympäristössä tapahtuvia aktiviteetteja, joissa ympäristöllä on keskeinen rooli.



LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

YLEINEN HYVINVOINTI

- Fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Uni
- Tasapaino, lihasvoima, liikkeiden hallinta

SOSIAALINEN HYVINVOINTI

- Luontoaktiviteetit lisäävät ihmisten (epävirallista) kanssakäymistä.



PSYKKINEN HYVINVOINTI

- Viherympäristöllä on vaikutuksia mielialaan
- Luonnossa mieli rauhoittuu ja olo rentoutuu
- Työn tehokkuus paranee
- Virkistyminen
- Elpyminen
- Stressi vähenee

FYYSINEN HYVINVOINTI

- Syke
- Verenpaine
- Kortisolitaso
- Paraneminen, kiputunteukset
- Tulehdukselliset sairaudet (esim. allergiat)

→ Luontoympäristöjen hyvää tekevä vaikutus tulisi olla kaikkien ulottuvilla

GREEN CARE?

= Sateenvarjokäsite luontolähtöisille hyvinvointitoiminnan menetelmille.

= Luontoon ja maaseutuun liittyvää toimintaa, jossa luontoa käytetään **tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti** ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Toiminta voi olla myös ennaltaehkäisevää.

- Toimintaympäristönä erityyppiset luontoympäristöt, mutta myös kaupunki- ja/tai laitosympäristöt.
- Peruselementit: **luonto, toiminta ja yhteisöllisyys.**
 - Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

GREEN CARE MENETELMÄT

	ELÄIN	LUONTO	PUUTARHA	MAATILA/METSÄ
LUONTO VOIMAA	 Eläinavusteinen toiminta	 Luontolähtöinen toiminta	 Tavoitteellinen puutarhatoiminta	 Tavoitteelliset maatilavierailut
	Eläinavusteinen pedagogiikka	Luontolähtöinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatilalla
	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta	Luonnon kuntouttava käyttö	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
LUONTO HOIVAA	Eläinavusteinen terapia	Luontoavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatalaympäristössä
				

GREEN CARE –TOIMINNAN ETUJA

- Sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta.
 - monipuolista ja toiminnan haastavuus mukautettavissa.
- Tarjoaa mahdollisuuksia omatoimisuuden tukemiseen, onnistumisen kokemuksiin ja syrjäytymisen ehkäisemiseen.
- Tuottaa mielenrauhaa.
- Tuo keskustelun rinnalle toiminnallisuutta ja yhteisöllisiä kokemuksia.
- Tuo laitospäristöihin arkielämän tunnetta ja voimaantumisen mahdollisuuksia.
- Luo ongelmakeskeisyyden rinnalle voimavarakeskeisiä toimintamalleja.
- Ehdoton edellytys ei ole perinteinen luonto- tai maatilaympäristö.
- Luontomenetelmät eivät vaadi kalliita investointeja tai laitteita.
 - Tarvitaan ajattelun muutosta, toimintatavat on helppo oppia.



IKÄÄNTYMINEN JA LUONTO

- Ikääntyessä passiivisuus usein lisääntyy, jonka seurauksena käytetty elinympäristö pienenee, aktiivisuus vähenee ja toimintakyky alenee.
- Luontoympäristöt ja niiden parissa puuhailu koetaan etenkin iäkkäiden keskuudessa merkittäväksi ja miellyttäväksi toiminnaksi.
- Tarkoituksenmukainen ja mielekäs toiminta
→ Tutut toimet, hyödylliset lopputuotokset.
 - Motivoi, lisää aktiivisuutta, antaa tarkoitusta elämään.
 - Yhteys luontoon parantaa iäkkäiden keskittymiskykyä, antaa myönteisiä kokemuksia.
 - Vähentää aggressiivisuutta ja levottomuutta, lisää ruokahalua ja parantaa unta.



MIHIN LUONTOTOIMIEN ANTI KOHDISTUU? – toiminnan suunnittelun lähtökohtia

Sosiaalisuus

- Sosiaalinen kanssakäyminen
- Yhteisöllisyyden tunne

Aistit

- Aistien stimulointi
- Monipuoliset keholliset kokemukset
- Hyvä olo
- Tunteiden herääminen

Muistot

- Luonto aktivoi syvämuistia
- Tutut toimet
- Muistelun merkitys

Esteettisyys/ merkityksellisyys

- Onnistumisen kokemukset
- Viihtyisä ympäristö
- Oman kädenjäljen näkeminen

Toimintakyky

- Luonto on joustava toimintaympäristö
→ haastavuutta voidaan säädellä
- Toiminta keskustelua tehokkaampaa

Lähteet:

- Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 212. 190 s. ISBN 978-951-40-2332-3 (PDF), ISBN 978-951-40-2331-6 (nid.). Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>.
- Tyrväinen L., Silvennoinen H., Kolehmainen O. (2003). Ecological and aesthetic values in urban forest management. *Urban Forestry and Urban Greening* 1(3): 135–149. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00014>.
- Staats H, Kieviet A & Hartig T. 2003. Where to recover from attentional fatigue: an expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology* 23(2):147-157
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Duodecim* 134 (13): 1397-403.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.
- Pretty, J. 2004. How Nature Contributes to Mental and Physical Health. *Spirituality and Health International* vol 5 (2), 68-78 (2004).

KIITOS!

www.vihreaveraja.fi

