

LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus



Lähde: <http://www.seppo.net/piirroksset/displayimage.php?pid=1788>



TAVOITTEET

- **Saada** tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luonnossa vietetyn ajan hyödyistä ihmiselle.
- **Havahduttaa** ympäröivän luonnon mahdollisuuksista vapaaehtoistoiminnassa sekä antaa mahdollisuuden oivaltaa arkiympäristöstä ja arjesta löytyviä virikkeitä toimintaan.
 - Antaa tilaa, että osallistuja havainnoi ja tuo esille omia tuntemuksia.
 - Avata silmiä omalle lähiluonnolle ja näkemään sen tarjoamat mahdollisuudet.
- **Antaa valmiuksia** suunnitella ja toteuttaa luontolähtöistä toimintaa sekä herättää ajattelemaan, miten yhdistää niitä SPR:n jo olemassa olevaan toimintaan.
- **Tarjota** ideoita ja materiaaleja vapaaehtoisten toimintaan sekä herättää yhteiseen ajatusten vaihtoon ja ideointiin.
 - Madaltaa kynnystä käyttää luontoa tavoitteellisesti omassa toiminnassa.
- **Tuoda** virkistäytymistä ja hyvää mieltä vapaaehtoisille ja välillisesti myös varsinaiselle kohderyhmälle.

- Ohjaajaksi valmennuksessa kannustetaan pitämään luontotietoutta esillä omalla toiminta-alueella sekä muistuttamaan luonnon tarjoamista mahdollisuuksista vapaaehtoistoiminnassa.





LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus



LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus



KUVA: PIXABAY

LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus

YMPÄRISTÖLLÄ ON TÄRKEÄ MERKITYS

- Ympäristön teknistyessä vihreän ympäristön merkitys (henkiselle) hyvinvoinnillemme on tullut entistä tärkeämmäksi.
- Joudumme yhä enemmän pinnistelemaan tarkkaavaisuuttamme, jatkuva ärsyketulva on uusi normaali.
 - Mahdollisuus antaa mielen elpyä vähenee → uupuminen.
- Kun ympäristö on ihmiselle oikea, voidaan paremmin.
 - Yksilö käyttäytyy yhteistyökykyisemmin ja järkevämmiin.
- Luonnossa ihmisen on helppo toimia, havainnoida ja lepuuttaa mieltään.
 - Metsässä liikkuminen tuntuu luontaiselta ja helpolta. Se ei ole suorittamista ja siksi siinä säilyy liikkumisen ilo.
 - Metsän auttaa väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin (Staats ym. 2003).



KUVA: TUOMO SALOJUORI/VIHREÄ VERÄJÄ

Luonto on tärkeä osa elämäämme

- Luontoympäristöt ovat välttämättömiä ihmisten fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.
 - Mahdollisuuksia hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen.
 - Luonto on luonnollinen ja rauhoittava ympäristö, jossa ihmisen on helppo toimia.
 - Stressinsäätelykeino
- Luontoympäristöä pidetään keskeisenä laatutekijänä kaupunkiympäristössä (esim. Tyrväinen ym. 2003).
 - Arvostetuimpia viheralueiden ominaisuuksia olivat kaunis maisema, rauha, hiljaisuus ja "metsäntuntu".



Luontoympäristön tuottamia myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi (Kaplan & Kaplan, 1989).

Luonnossa vietetty aika	Todetut vaikutukset
5-10 min	Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat Stressihormonit vähenevät
20 min	Mieliala kohenee
60 min	Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5 h/kk	Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 vrk yhtämittainen luontoaltistus	Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy Stressihormonien määrä pienenee Verensokeriarvot tasaantuvat Kohonnut verenpaine laskee Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy

Luonnossa oleilun
terveysvaikutukset.
(Arvonen 2015)

 Luonnon hyvää tekevät vaikutukset tulisivat olla kaikkien ulottuvilla.

Helposti saavutettava luontoympäristö houkuttaa ulkoiluun ja liikuntaa

- Luonto lisää fyysistä aktiivisuutta ja houkuttelee liikkumaan.
 - Luonnossa tulee liikuttua huomaamattaan reippaammin kuin sisätiloissa.
- 3/4 suomalaisesta harrastaa ulkoilua vähintään kerran viikossa.
- Luontoympäristöt ovat tärkeitä mielipaikkoja suomalaisille – Yli ½ suomalaisista ilmoittaa mielipaikkansa sijaitsevan luonnontilaisella alueella.
 - Ainoastaan 5 % väestöstä on ns. city-ihmisiä, joiden mielipaikat ovat rakennettuja ympäristöjä. (Korpela, Ylen, Tyrväinen, & Silvennoinen, 2008).



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Mielipaikka

negatiivisten tunteiden ja stressin hallinnan keinona

- Arkiympäristön paikka, joka koetaan yksilötasolla tärkeäksi, arvokkaaksi ja turvalliseksi.
 - Paikka, jonne ihminen haluaa palata aina uudestaan ja uudestaan.
- Mielipaikka auttaa unohtamaan epämiellyttäviä asioita.
 - Mielipaikat vetävät puoleensa erityisesti ihmisen ollessa kuormittunut, väsynyt tai muuten vain rentoutumista vailla.
- Mielipaikka vaihtelee ihmisen mukaan.
- Luonto on mielipaikan kohteena suosituin.

Mielipaikan piirteet

(Korpela 2008; Korpela & Hartig 1996)

Tunne itselle sopivuudesta

Ykseys ympäristön kanssa

Mahdollisuus pohdiskelevaan mielentilaan

Tunteiden ja itsesäätelyn mahdollisuus

Mystinen arvaamattomuustekijä

Mahdollisuus "päästä ympäristöön sisään"



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Mielipaikkaresepti

- Mielipaikkareseptien avulla pyritään motivoimaan ihmisiä etsimään ja löytämään mielipaikka ympäristöstään (Korpela 2009).

MIELIPAIKKA ARJESSA MUKANA

- valokuva mielipaikasta
- mielipaikasta mukaan poimittu luontoelementti
- mielikuvat

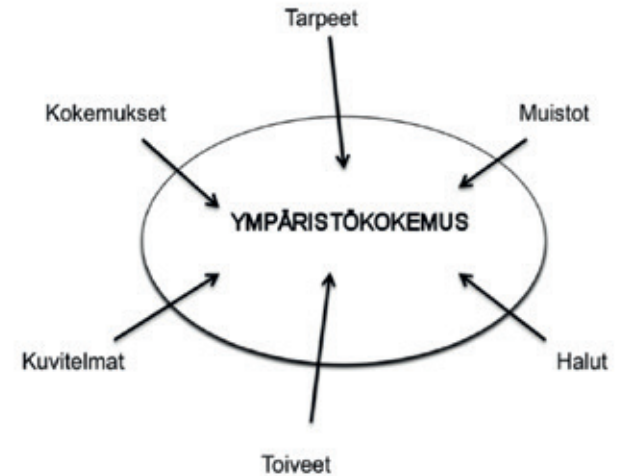
- Aivot eivät erota, että onko tieto luonnosta oikeasti aistittu vai kuviteltu → mielikuva voi vaikuttaa samoin kuin aito luontokokemus (Salonen 2005).



KUVA: TUOMO SALOJUORI/VIHREÄ VERÄJÄ

LUONNON KOKEMINEN

- Olennainen osa ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta
- Kokemukset vaihtelevat
 - yksilö
 - aika
 - paikka
- Pitää sisällään ajattelun, havaitsemisen ja arvioinnin
- Luontokokemus syntyy eri tekijöistä
 - Aikaisemman kokemukset ja muistot luonnosta vaikuttavat luontosuhteeseen
 - Aistit ovat keskeisessä asemassa luontokokemuksen syntymisessä
 - Luontokokemuksen syntymiseen riittää, että ihminen havaitsee aistinvaraisesti elvyttäviä elementtejä luontoympäristössä.



Ympäristön kokemiseen vaikuttavia tekijöitä
(Aura ym. 1997, 31-32.)



Aistit

- Luontoympäristöt stimuloivat monia aisteja
→ monipuoliset keholliset kokemukset.
- Hyvä olo voi tulla monista erilaisista asioista kuten raittiista ilmasta ja luonnon kokemisesta, väreistä, tuoksuista, mauista, äänistä, maisemista, kosketuksista.
- Erilaiset aistikokemukset herättävät myös tunteita.
- Tuntoaisti on tärkeä ihmiselle – se säilyy meillä pisimpään.
 - Eläintä, kasvia tai muuta luonnosta löytyvää asiaa koskettaessa iho saa vahvan tuntoaistimuksen.



KUVA: PIXABAY

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Sosiaaliset vaikutukset

- Luontoaktiviteetit lisäävät ihmisten (epävirallista) kanssakäymistä

Fyysiset ja toiminnalliset vaikutukset

- Luonto motivoi liikkumaan → liikunta ehkäisee monia yleissairauksia, oireyhtymiä ja oireita
 - fyysinen toimintakyky
 - omatoimisuus, itsenäisyys
 - fysiologinen hyvinvointi
 - luut, lihakset, nivelet
 - terveys ja sairaudet
 - paraneminen, kiputunteukset
 - sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, verenpaine
 - tulehdukselliset sairaudet (esim. allergiat)
 - uni

*Luonto houkuttelee ja haastaa
niin aikuisia kuin lapsia liikkumaan.*



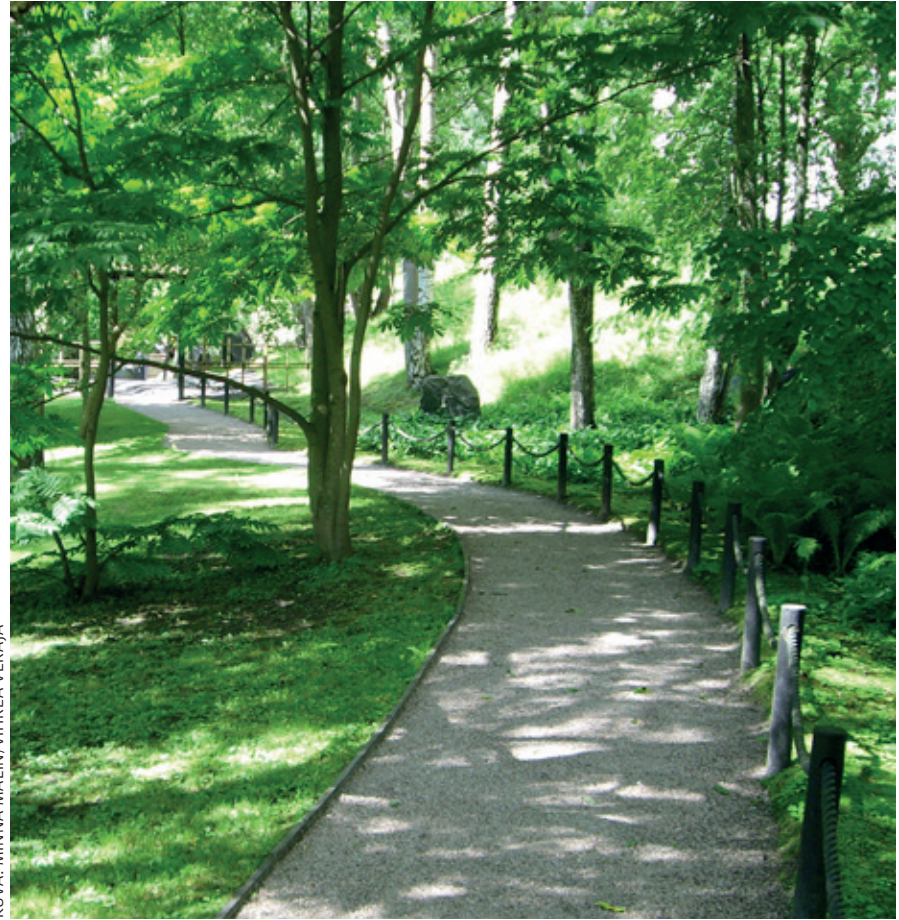
KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Psyykkiset vaikutukset

• Viherympäristöllä on vaikutuksia mielialaan

- luonnossa mieli rauhoittuu ja olo rentoutuu
- työn tehokkuus paranee
- tunneperäiset ja esteettiset kokemukset
- itsetunto vahvistuu, oman elämän hallinta paranee, luovuus
- elämäntaitojen oppiminen
- stressi vähenee

➔ Vaikuttavat onnellisuuteen, elämäntyytyväisyyteen ja unen laatuun.



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Luontoympäristöjen myönteisten vaikutusten syntyminen

1. Katselemalla ja havainnoimalla luontomaisemia

- Jo pelkkä luontomaiseman katselu vaikuttaa myönteisesti.

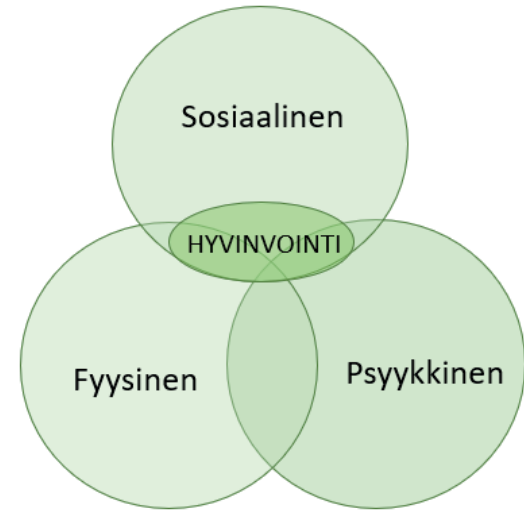
2. Altistumalla tahattomasti luontoympäristöille

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

3. Toimimalla aktiivisesti luontoympäristöissä

- Luontoympäristössä tapahtuvia aktiviteetteja, joissa ympäristöllä on keskeinen rooli.

(Pretty 2004)



GREEN CARE?

- Green Care on sateenvarjokäsite useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa.
- Green Care on luontoon ja maaseutuun liittyvää toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Toiminta voi olla myös ennaltaehkäisevää.
- GC toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitospäristöissä.
- Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät mm. luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.
- Green Caren kolme peruselementtiä ovat **luonto, toiminta ja yhteisöllisyys.**



"Toimitaan yhdessä luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi."

Luonto on Green Care -toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline



Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä, ja luo mahdollisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Luonto tarjoaa virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen ja kokemiseen. Tekeminen tuottaa yleensä mielihyvää ja aktivoi. Luonnossa toimiminen voi olla myös vähäeleistä, kuten maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista.

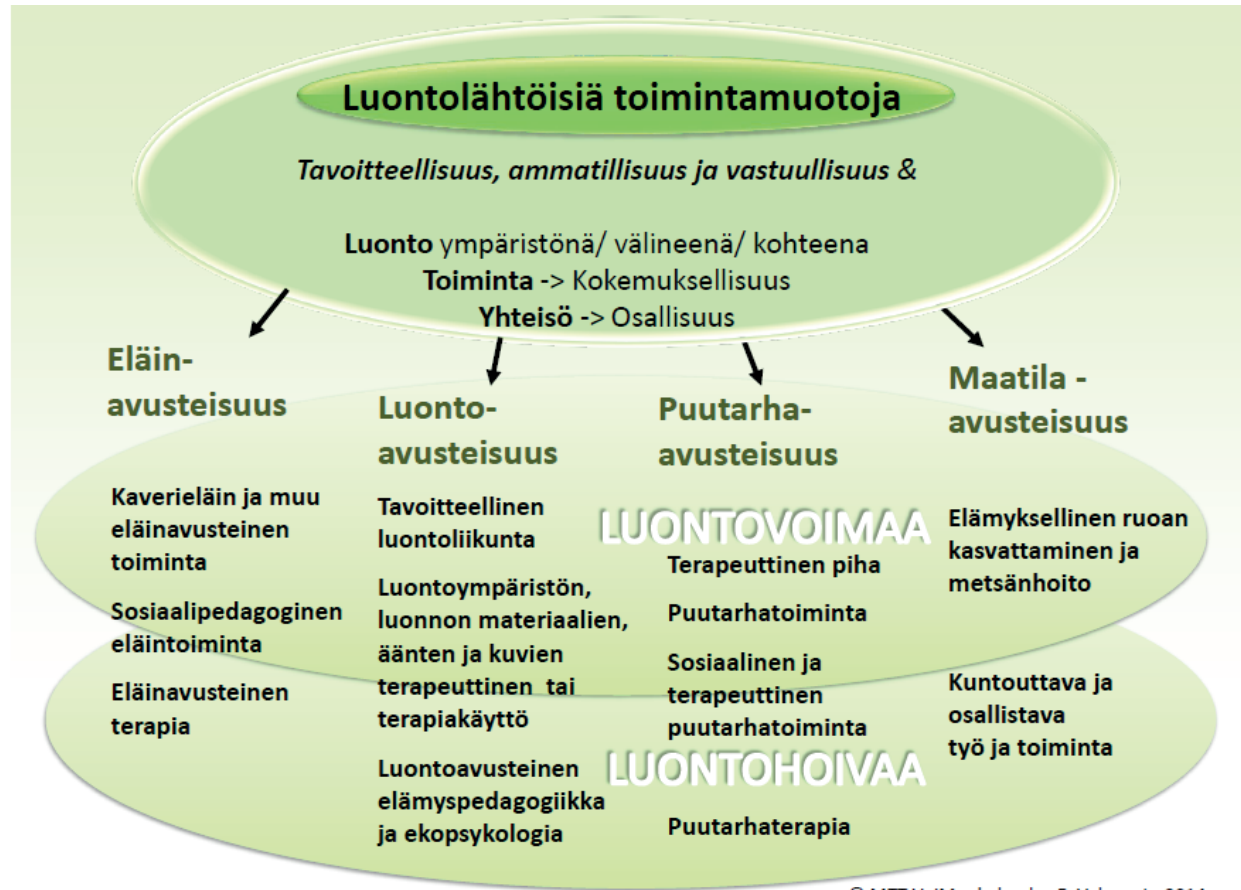


Yhteisö mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja voi tuoda hyväksynnän tunteen. Osallisuuden tuntu Green Care -toiminnassa voi syntyä paitsi vuorovaikutuksessa ihmisten, myös eläinten, luonnon tai tietyn paikan kanssa.



⇒ Hyvinvointivaikutukset syntyvät näitä elementtejä eri tavoin yhdistelemällä ja painottamalla.

Green Care (GC) on sateenvarjokäsite useille erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa.



© MTT VoiMaa! –hanke, E. Vehmasto 2014

Suomalainen Green Care

		METSÄ	VESISTÖ	ELÄIN	PUUTARHA	MAATILA
LuontoVoima	TERAPIA JA KUNTOUTUS	Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistö-ympäristössä	Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatai metsätily-ympäristössä
	HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN	Luonnon terveyttä edistävä ja ylläpitävä käyttö	Kuntouttava kalastus tms.	Sosiaalipedagoginen eläintointi	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa
	KASVATUS JA OPETUS	Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistö-ympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatai metsätilyllä
	OHJATTU HYVINVOINTIA TAVOITTELEVA PALVELU	Hyvinvointipalvelu metsä-ympäristössä	Hyvinvointipalvelu vesistö-ympäristössä	Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti	Hyvinvointipalvelu puutarhanympäristössä	Hyvinvointipalvelu maatilanympäristössä
	OMAEHTOINEN VIRKISTYS- JA HARRASTUS-TOIMINTA	Oleskelu ja liikkuminen luonnossa	Kalastus, luonnonvesi- ja avaintointi, luistelu, melonta	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana	Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena
LuontoHoiva						

© Lale 2019/1. Hyvinvointi/ A. Toimilä/ E. Valmasta

Elänavusteinen työskentely

Elänavusteinen toiminta

Elänavusteinen terapia

Elänavusteinen (erityis)opetus

ELÄIN VAIKUTTAA MONIN ERI TAVOIN

Eläimen läsnäolo voi lisätä Alzheimerin potilaan sosiaalista käyttäytymistä.

Herättää muistoja ja keskustelua samankaltaisista kokemuksista.

Eläin toimii peilinä ja harjoituskumppanina.

Sanatonta viestintää ja tukee vuorovaikutuksen tapahtumista ruumiinkielellä.

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus

Miksi eläin?

Meillä on rauhoittava vaikutus (Dzikowski 1998).

Ennaltaehkäisemme syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

Otamme ihmiset vastaan ennakkoluuloitta ja kuuntelemme tuomitsematta.

Tuomme rytmitystä päivään ja opetamme terveitä elämäntapoja.

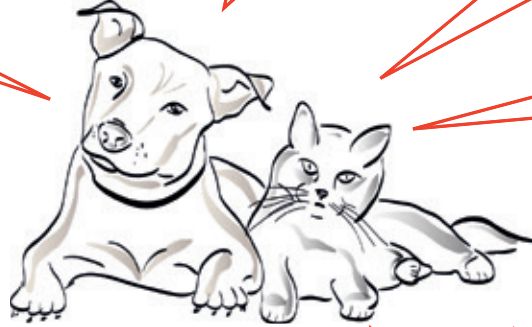
Voimme parantaa itseluottamusta ja vastuuntuntoa.

Tuomme vaihteluaarkeen ja laitospaiseen ympäristöön (Burke 1992)

Kehitysvammaisen omakuvan kannalta merkittävää kun pääsee olemaan itse hoivaaja.

Saamme huolet ja murheet unohtumaan (Kindwater 1999)

Meillä on luontainen kyky tuottaa elämäniloa ja hyvää mieltä.



Vaikuttamme myönteisesti toipumisprosesseissa ja ennaltaehkäisemme sairastumista (Connor, Miller 2000).

Herätämme tarpeen kommunikoida.

Lisäämme sosiaalisuutta (asukkaat, omaiset, hoitajat) (Dew 2000).

Läsnäolomme voi lisätä Alzheimerin potilaan sosiaalista käyttäytymistä.

Lisäämme motivaatiota liikkua ja harjoittaa toimintakykyä.

Meidän avulla voi oppia käsittelemään ja näyttämään tunteita.

Puutarha-avusteisuus

Puutarhatoiminta

- Elämyksellistä, vapaamuotoista puutarhatoimintaa osana harraste- ja/tai opetustoimintaa.

Terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta

- Elvyttävien ja voimaannuttavien kokemusten tuottamista kasvien hoitamisen avulla.

Puutarhaterapia

- Käytetään samoja toiminnallisia elementtejä kuin puutarhatoiminnassa, mutta suunnitellen, tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi potilaan terapiaa ja kuntoutusta.

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Luontoavusteisuus

- **Ekopsykologiset harjoitukset**
- **Luonnonmateriaalit**
- **Erämaaterapia**
- **Seikkailukasvatus / elämyspedagogiikka**
- **Tavoitteellinen luontoliikunta**
- **Ympäristökasvatus**



KUVA: SATU MATIKKA/VIHRÄÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHRÄÄ VERÄJÄ

Maatila-avusteisuus

- Maatilalla luonto on mukana arjen rutiineissa, muuan muassa eläinten hoitamisessa ja kasvukauteen liittyvissä töissä.
 - Normaalin arkipäivän puitteet voivat olla tehokkaasti kuntouttavia, silloin kun osallistuminen normaaliin työelämään ei vielä ole mahdollista.
- Yhteisöllinen tekeminen ja päivärytmin noudattaminen tukevat kuntoutumista.
- Metsätalouden töitä voidaan käyttää samassatarkoituksessa kuin muitakin maatilan töitä.
- Säännöllisen toiminnan lisäksi maatilat voivat tarjota vierailumahdollisuuksia, joihin voi yhdistää muuta toimintaa.



KUVA: MINNA MALIN/VIHRÄÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHRÄÄ VERÄJÄ

Green carella on pitkät juuret

- Maailmalla jo laajasti käytössä.
- Suomessakin luontolähtöistä toimintaa on hyödynnetty 1900-luvun puoliväliin asti.
 - Lääkkeet syrjäyttivät.
- Luonnon hyödyntäminen on taas noussut esille.
 - Luontolähtöiset menetelmät ovat uudenlainen keino löytää helpotusta terveydellisten ongelmien hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn.
 - Eivät vaadi kalliita laitteita tai investointeja.
 - Luontolähtöiset toimintatavat ovat myös suhteellisen helppo omaksua, joskin ne vaativat uudenlaisen ajattelutavan. (Salonen 2005, 217.)
- Green Care -toiminnan ennustetaan tulevaisuudessa vakiintuvan osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja tuottavan uusia mahdollisuuksia palvelu- ja liiketoimintaan.



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Green Care –toiminta vastaa esimerkiksi seuraaviin tarpeisiin

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

Luontotoiminnan vaikuttavuus

- Rentoutuminen, stressireaktioiden väheneminen
- Lohdutuksen ja tuen kokemus
- Luottamuksen vahvistuminen
- Kommunikaation paraneminen
- Oppiminen ja uusien taitojen saavuttaminen
- Laitosympäristöjen normalisoituminen
- Merkittävää ja miellyttävää toimintaa
- Lisäävät motivaatiota sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista aktiivisuutta
- Antavat tarkoitusta elämään
- Keho reagoi näkemäänsä
- Arkipäivän rutiinit
- Luonnon elementit tuovat positiivisia kokemuksiamyös vain läsnäolollaan



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

LUONTOTOIMINNAN ETUJA

- Sopii kaikille ikään, sukupuoleen tai toimintakykyyn katsomatta.
- Se on monipuolista ja toiminnan haastavuutta voidaan mukauttaa kohderyhmän mukaan.
- Toiminnan ehdoton edellytys ei ole perinteinen luonto- tai maatilaympäristö, vaan luonnonelementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunki- ja laitosympäristöissä.
- Luontotoiminnot tarjoavat mahdollisuuksia omatoimisuuden tukemiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.
- Antaa onnistumisen kokemuksia.





KUVA: MINNA MALINVIHREÄ VERÄÄ

KIITOS!

LUONTO OSAKSI HYVINVOINTIA -ohjaajaksi valmennus