



KOSKE
Keski-Suomen sosiaalialan
osaamiskeskus

MATKALLA KOHTI LUONTOHYVIN- VOIVAA KESKI-SUOMEA

**LuontoHyväKS-selvitys luontohyvinvoinnista
sote-ammattilaisten arjessa**

Päivi Kivelä
Taru Paavolainen

Raportteja 57



KESKI-SUOMEN LIITTO

Julkaisija

Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus

Raportteja 57

Osoite

Matarankatu 6
40100 Jyväskylä

koskeverkko.fi

ISBN 978-952-5477-60-3
ISSN 1459-479X (verkkojulkaisu)

Jyväskylä 2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Päivi Kivelä & Taru Paavolainen
Raportin nimi	Matkalla kohti luontohyvinvoivaa Keski-Suomea - LuontoHyväKS-selvitys luontohyvinvoinnista sote-ammattilais- ten arjessa
Kustantaja	Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus
Vuosi	2023
Sivumäärä	52 + 2 liitettä
Julkaisusarja	Raportteja 57

LuontoHyväKS - Luontohyvinvointi Keski-Suomen sote-ammattilaisten työmenetelmäksi -selvityshankkeessa tarkastellaan luontohyvinvoinnin mahdollisuuksia sosiaali- ja terveysalalla ammattilaisten hyvinvoinnin sekä asiakas- ja potilastyön tukena. Selvityksessä tarkastellaan tutkimusnäyttöä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä kirkastetaan luontohyvinvoinnin käsitettä. Hankkeessa sote-yksiköihin vietyjen kokeilujen ja ammattilaisille järjestettyjen työpajojen avulla on madallettu kynnystä luontohyvinvointimenetelmien kokeiluun ja innostettu huomaamaan toimia, joilla luonnon hyvinvointivaikutuksia voi saada työpäivän aikana.

Luontohyvinvointi tarkastelee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon terveydelliset ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmat. Sen perustana ovat arjen luontokokemukset: luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttiminen ei vaadi erityisosaamista, vaan luonnossa olemista ja luonnolle altistumista. Luonnon todellinen voima piilee pysähtymisen, palautumisen ja työn tauottamiseen panostamisessa - vastapainona suorittamiselle. Jokaisella on omia tapoja kokea luonnon elvyttäviä, palauttavia vaikutuksia, mutta monet kuitenkin tarvitsevat rohkaisua, tietoa, apua ja tukea päästäkseen vuorovaikutukseen luonnon kanssa.

Useilla sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on intoa ja halua käyttää luontoon liittyvää osaamistaan osana työtään tai mahdollistaa asiakkaiden ja potilaiden osaamisen hyödyntäminen. Tätä osaamispääomaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset voisivat hyödyntää työssään, jos siinä on tarpeeksi huokoisuutta ja mahdollisuuksia tuunata omaa työtä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työhyvinvoinnin sekä alan veto- ja pitovoiman parantamiseksi tarvitaan asenneilmapiirin muokkausta ja uudenlaisen toimintakulttuurin rakentamista. Selvityksen suosituksina on, että luontohyvinvoinnin potentiaali työhyvinvoinnin edistämässä tulee tunnistaa ja tunnustaa. Sen myötä luontohyvinvointi tulee sisällyttää hyvinvointialueen henkilöstöstrategiaan ja erilaisiin toimintaohjeisiin hyvinvointivaikutusten huomioimiseksi. Muutoksen ja uudenlaisen toimintakulttuurin rakentamiseksi tarvitaan hyvinvointialueen johdolta, HR:ltä ja esihenkilöiltä ”luvan antamista”, resurssointia ja mallin antamista toisin tekemiseen.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VAIKUTTAVUUTTA LUONNOSTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ – TUTKIMUSTIETOA, HYVIÄ KOKEMUKSIA JA KEHITETTYJÄ TOIMINTAMALLEJA	8
2.1	Luonnon vaikutukset terveyteen	8
2.2	Luontohyvinvointi sosiaalisen kestävyys ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä	10
2.3	Luontohyvinvointia Keski-Suomessa	13
3	LUONTOHYVINVOINNIN KÄSITE	16
3.1	Luontohyvinvoinnin rinnakkaiskäsitteitä	16
3.2	Luontohyvinvointi – aidosti saavutettavissa, sosiaalista hyvinvointia ja kestävyttä paikallisesti vahvistaen	21
4	ASKELEITA TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOKSEEN – KOKEILUT JA YHTEISKEHITTÄMISEN TYÖPAJAT	23
4.1	Siimes-taide- ja luontoelämystilan kokeilut sote- yksiköissä	23
4.1.1	Siimes-tilan kokeilut osana LuontoHyväKS-selvityshanketta	23
4.1.2	Siimes-kokeilujen toteutus	24
4.1.3	Kokeiluyksiköiden esittely	26
4.1.4	Siimes-kokeilujen arviointi	29
4.2	Yhteiskehittämisen työpajat aikuisten sosiaalipalvelujen työntekijöille	33
4.3	Luontohyvinvoinnin tilaus sote-ammattilaisten työssä	38
4.3.1	Keski-Suomen Green Care -toimijoiden ja opiskelijoiden näkemyksiä luontohyvinvoinnista sote-palveluissa	38
4.3.2	Kauramäen kylä luontolähtöistä toimintakulttuuria rakentamassa	39
4.3.3	Luontohyvinvointia sosiaalialan osaamiskeskuksessa ja osaamiskeskuspäivillä	41
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	43
5.1	Matkalla kohti luontohyvinvoivaa Keski-Suomea	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	53

1 JOHDANTO

Suomalaiset viettävät arjessaan yhä vähemmän aikaa ulkona luonnossa, ja tämä koskee myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä heidän asiakkaitaan. Päivänvalon tai ulkoilman puute, jopa mahdollisuus katsella ulos ikkunasta tai päästä ylös sängystä, ei ole tavatonta esimerkiksi erikoissairaanhoidossa, ikääntyneiden tai nuortenkaan arjessa. Kaikki tämä aiheuttaa suuria terveysongelmia ja sairaudenhoitomenoja. Lisäksi elämme tilanteessa, jossa yhä useammat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset kaikkoon alalta, koska työskentelystä on tullut ”luonnotonta”, ihmisluonnolle sekä sosiaali- ja terveysalojen ammattietikalle sopimatonta. Tilanne ei korjaannu pelkästään alan palkkausta tai työsuhte-etuja parantamalla, jos työ itsessään ei ole enää motivoivaa tai palkitsevaa – merkityksellistä. Monet pitkään käytetyt toimintatavat ja vanhat organisaatiolähtöiset toimintakulttuurit eivät enää palvele tämän päivän asiakkaita ja potilaita.

Tilanne vaatii vahvoja toimenpiteitä ja uutta toimintakulttuuria, johon Keski-Suomen hyvinvointialueella ja Keski-Suomen maakunnassa laajemminkin on herätty (esim. Keski-Suomen hyvinvointialueen strategia 2030; Keski-Suomen hyvinvointiohjelma 2021–2024; Keski-Suomen liitto. Hyvä vointi ja turvallisuus -rahoitusta jaettiin miljoona euroa). Toimintaympäristö uudistui hyvinvointialueiden aloittamisen myötä vuodenvaihteessa 2023, ja myös ammattilaisten arjen työtä ruohonjuuritasolla mahdollistavat tehtäväkuvat, verkostot, kumppanuudet ja yhteistyösuhteet ovat muutoksessa.

Miten matka kohti ihmislähtöistä Keski-Suomea toteutetaan? Miten asuinkunnissa paikallisesti koettava ja aistittava luonto ihmisten toiminnan perustana voi olla mukana uusissa rakenteissa? Voisivatko luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ja luontoyhteyden sisällyttäminen osaksi työtä olla yksi kestävä ratkaisu sosiaali- ja terveysalan henkilöstöpulaan?

Luontohyvinvointi määritellään tässä selvityksessä luontoon perustuvana kokonaisvaltaisena hyvinvointina, jonka muodostumisessa arjen pienillä ja lyhytkestoisillakin luontokokemuksilla - luontohyvinvointihetkillä - on merkitystä. Luontohyvinvointi on käsite, joka ottaa tasapuolisesti huomioon sekä terveydelliset että sosiaaliset hyvinvoinnin ulottuvuudet. Se huomioi myös kestävyysajattelun sekä ihmisten hyvinvoinnin perustavanlaatuisen riippuvuuden luonnosta ja ympäristön tilasta. Kuten myös ihmislajin perustavanlaatuisen tarpeen kiinnittyä muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Sote-ammattilaisten arjessa luontohyvinvointi kutsuu esiin uudenlaista toimintakulttuuria, joka viriää päivittäisen työarjen huokoisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Tämä voi mahdollistua, jos työntekijöiden palautuminen työpäivän aikana nostetaan sille kuuluvaan arvoon, ja sote-alan johto resursoi, antaa luvan ja näyttää mallia, miten toimia toisin. Tällaisissa olosuhteissa työntekijöiden keskinäinen tuki ja innostaminen sekä yhdessä oppiminen voivat kukoistaa ja ilmentyä esimerkiksi kekseliäinä tapoina tuoda luonto, erilaiset luontoelementit ja vuodenkierto osaksi työyhteisön toimintaa ja asiakastyötä.

Korona-ajasta kannattaa ottaa oppia sote-uudistuksen valmisteluun. Toimivaa uudistusta ei voi tehdä pelkästään terveys edellä ilman sosiaalisten seikkojen huomioimista. Tiukka terveyteen keskittyminen voi

nopeasti johtaa terveystenonien kasvuun. Kun tavoitteena on kansalaisten hyvinvointi, sosiaaliset tarpeet tulee huomioida myös lääkäriin kohdatessa potilaitaan.” (Fadjukoff ym. 2022, 332.)

Tutkittua tietoa ja myönteisiä kokemuksia luontoympäristöistä, luonnossa oleskelusta ja siitä, miten aktiivinen toiminta luonnossa palauttaa ja elvyttää, kertyy kaiken aikaa lisää (esim. Kuo-relahti 2022). Luonnon hyvinvointivaikutuksien sisällyttämiseen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluketjuihin liittyy valtava kustannusten kasvua hillitsevä lupaus (Metsähallitus; Kolu ym. 2022). Luonto on Suomessa maksuton ja esimerkiksi Keski-Suomen hyvinvointialueen kunnissa helposti saatavilla oleva ihmisten omaehtoisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen mahdol-listaja. Luonto on saavutettava ympäristö siinä mielessä, että se ei vaadi kallista rakentamista tai laajaa tilojen kunnossapitotoimintaa. Luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttiakseen voi yk-sinkertaisesti lähteä ulos – ja auttaa muita pääsemään ulos kosketukseen luonnon kanssa.

Sote-integraation keskeinen tavoite on hyvinvointierojen kaventaminen. Vaikka luonto Keski-Suomessa on lähellä ja sinne meneminen on maksutonta, ei luontoon pääseminen ja siellä oleminen, saati siellä aktiivisesti toiminen tai liikkuminen, ole kaikille asukkailla helppoa, tuttua tai itsestään selvää. Siten luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttiminen ei ole kaikkien ulottu-villa eikä siihen liittyvä lupaus hyvinvointierojen kaventumisesta toteudu ilman määrätietoista toimintaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämisessä tulisi ottaa huomioon eri-tyistä tukea ja paljon palveluita tarvitsevien kohdalla myös luontoyhteyden merkitys hyvinvoin-nille ja miettiä, miten riittävä arjen tuki mahdollistetaan myös tästä näkökulmasta. Sote-alan osaajilla tulee olla ymmärrystä ja valmiuksia ohjata ja tukea kansalaisia vahvempaan vuorovai-kutukseen luonnon kanssa.

Ihmisten toiminta vaikuttaa luontoon ja ympäristöön, samoin kuin muutokset ympäristössä vai-kuttavat vuorostaan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Rakentamalla taloudellisesti, ekologi-sesti ja sosiaalisesti kestävämpiä yhteiskuntia edistetään myös kansanterveyttä. Sote-alalla on monia mahdollisuuksia edistää luonnon hyvinvointia, kun tavoitteena on nykyisten ja tulevien sukupolvien terveyden ja turvallisuuden vaaliminen. (Grotenfelt-Enegren, Holmström & Laisi 2023.) Tukena luontolähtöisen toiminnan järjestämiseen on käytettävissä runsaasti järjestöläh-töistä osaamista sekä yhteistyötä vapaaehtoisten ja yrittäjien kanssa. Kuntien rooli kestävän ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin mahdollistajana on siten jatkossakin merkittävä, vaikka sote-palvelut siirtyivätkin hyvinvointialueelle. Sosiaalinen kestävyys vahvistuu eri toimialojen ja toi-mijoiden yhteistyönä. Sosiaaliseen kestävyys voidaan panostaa avaamalla kuntalaisille mah-dollisuuksia vaikuttaa omaan hyvään elämään kuntayhteisössään ja osallisuuden toteutumi-seen. (Kuntaliitto. Sosiaalinen kestävyys.)

Luova työote ja kohtaamisten laatuun panostaminen voisivat tuottaa hyvinvointityöhön resurs-sitehokkuutta. Sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä luontohyvinvointi voi edistää samanaikai-sesti sekä asiakkaiden, potilaiden että ammattilaisten kokonaishyvinvointia tuottamalla psyyk-kisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Se mahdollistaa kokonaiskestävyyden huo-mioinnin, kun mukaan otetaan laajasti esimerkiksi liikuntaan, ravintoon, kiertotalouteen ja so-siaaliseen kestävyys liittyviä näkökulmia. Monet luontolähtöiset ratkaisut ovat toteutetta-vissa ryhmämuotoisina, ja niissä voidaan hyödyntää sekä asiakkaiden että työntekijöiden osaa-mista, harrastuneisuutta ja kiinnostusta.

Asiakastyön lisäksi luonto voi olla merkittävä tekijä myös työhyvinvoinnin edistämisessä: luonto voidaan ottaa osaksi työn toteuttamistapoja esimerkiksi kävelypalavereiden tai lähiluonnossa toteutettujen ryhmätoimintojen muodoissa, erilaiset luontoelementit voivat lisätä viihtyisyyttä työtiloihin ja toimiston viherkasvien hoitaminen voi tarjota palautumishetken hektisessä arjessa. Luonto voi olla myös pito- ja vetovoiman vahvistaja haastavassa tilanteessa olevalle sote-alalle. Esimerkiksi Kauramäen kylän uudenlaista ikääntyneiden asumispalveluyksikköä on markkinoitu Green Care -hoivafilosofialla ja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisen mahdollisuuksilla hoivatyössä. Lisäksi Kauramäen kylän tavoitteena on olla aidosti osa laajemman asuinalueen yhteisöä ja mahdollistaa luontevia kohtaamisia ihmisten välillä. (Kuntarekry. Kauramäen kylä.)

LuontoHyväKS - Luontohyvinvointi Keski-Suomen sote-ammattilaisten työmenetelmäksi -selvityshankkeessa haluttiin syventyä luontohyvinvoinnin mahdollisuuksiin sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Millaisia tutkittuja ja sote-alalle soveltuvia menetelmiä on olemassa ja miten niiden käyttöönottoa voitaisiin helpottaa Keski-Suomessa uudessa toimintaympäristössä hyvinvointialueella? Tarkemmin tarkastelun kohteeksi otettiin Siimes-taide- ja elämystila, jota kokeiltiin osana hanketta eri sote-alan yksiköissä. Huomiota haluttiin kiinnittää asiakkaiden ja potilaiden kokemuksiin sekä ammattilaisen työssä toteutuvaan hyvinvointiin luonnon avulla.

Selvityksen tavoitteiksi muotoiltiin

1. Kirkastaa luontohyvinvoinnin käsitettä ja tuoda se tutuksi tulevan hyvinvointialueen sote-ammattilaisille, johdolle ja asukkaille
2. Kartoittaa toimivia ja tutkittuja menetelmiä, jotka helpottavat Keski-Suomen sote-ammattilaisia luontohyvinvoinnin menetelmien käyttöönotossa
 - 2.1 Case Siimeksen tavoitteet:
 - i. Kokeilla luontolähtöisen Siimes-tilan integroitumista ja hyödyntämistä omassa työssä, tiiminä ja työyhteisönä
 - ii. Madaltaa esimerkillä sote-ammattilaisten kynnystä luontohyvinvointimenetelmien käyttöönotossa
 - iii. Kartoittaa a) vaikuttaako Siimes-kokeilu myönteisesti ammattilaisten työhyvinvointiin työssä ja b) asiakkaiden/potilaiden palvelu- tai hoitokokemukseen
3. Parantaa selvitysprosessiin ja kokeiluun osallistuvien sote-ammattilaisten työssä toteutuvaa hyvinvointia luonnon hyvinvointivaikutusten avulla
4. Yhteensovittaa selvityksessä kartoitetut luontohyvinvointimenetelmät sote-ympäristöjen ja -palveluiden kanssa osana tulevan hyvinvointialueen palveluketjuja. Tämä tehdään yhdessä sote-ammattilaisten, asiakkaiden, HYTE-toimijoiden, HR-kehittäjien ja hyvinvointialueen johdon kanssa.

Keskeisiksi kohderyhmiksi valikoituivat hyvinvointialueen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, heidän asiakkaansa ja potilaansa sekä Keski-Suomen asukkaat, ja hyvinvointialueen johto ja HR-toiminta.

Keski-Suomen liitto myönsi selvityshankkeelle rahoituksen osana Hyvä vointi ja turvallisuus -rahoitushakua kesällä 2022.

2 VAIKUTTAVUUTTA LUONNOSTA JA YHTEISÖLLISYYDESTÄ – TUTKIMUSTIETOA, HYVIÄ KOKEMUKSIA JA KEHITETTYJÄ TOIMINTAMALLEJA

On monia erilaisia tapoja olla suhteessa luontoon: liikkumista lähiluonnossa, luontokuvien kuvaamista tai katselemista, luontotietoon paneutumista, luonnon kohtaamista ja siitä haltioitumista, luonnon suojelemista ja sen hyödyntämistä. Yhteiskunnan muutokset ovat heikentäneet ihmisen luontosuhdetta ja yhteyttä luontoon, mikä näkyy erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. Luonto koetaan silti edelleen tärkeäksi, ja se näkyy vahvasti suomalaisten vapaa-ajan käytössä, sillä iso osa vapaa-ajan toiminnoista liittyy ulkoiluun ja luontoon. Kyselytutkimuksen mukaan suomalaiset kokevat luonnossa etupäässä aineetonta hyvinvointia: rauhoittumista, virkistymistä ja palautumista arjen kuormituksesta. Selvä enemmistö ilmoittaa olevansa valmis myös tekoihin luonnon hyväksi, kuten muuttamaan kulutus- ja elämäntapojaan. (Sitra ja Kantar 2021.)

Moniin yhteiskuntamme hyvinvointihaasteisiin on löydettävissä tukea luontoon perustuvista toimintamuodoista. Tutkimukset osoittavat esimerkiksi luonnon läheisyyden asuinympäristössä vähentävän sairastavuutta sekä lisäävän onnellisuutta. Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Luonnon avulla suhde omaan itseen sekä muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi ja erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu. (Mielenterveystalo.fi.)

2.1 Luonnon vaikutukset terveyteen

Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä voidaan jakaa neljään kategoriaan, joita ovat fyysinen aktiivisuus, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen vuorovaikutus ja immuunipuolustuksen vahvistuminen. Hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttavat useat tekijät, kuten luontoympäristön tyyppi ja koko sekä luontokontaktin useus ja kesto. Myös yksilöllisillä tekijöillä, kuten iällä, sosioekonomisella taustalla tai terveydentilalla, on vaikutus hyvinvointi- ja terveyshyötyjen syntymiseen. (Hartig ym. 2014, Tyrväinen ym. 2018 mukaan; Tyrväinen ym. 2018.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeja on tutkittu eri tieteenalojen näkökulmista. Psykologi Jane-Veera Paakkolanvaara jaottelee luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävät teoriat kolmeen kategoriaan: (1) Psykofysiologisen stressin vähenemisen tai stressistä palautumisen teorian (SRT, Stress Reduction Theory) mukaan luonnon elementit saavat aikaan positiivisia vaikutuksia yksilön alitajuisissa reaktioissa, mikä laskee verenpainetta, sykettä, hengitystiheyttä, stressihormonien määrää ja lihasjännitystä. Samoin mieliala paranee ja myönteiset tunteet lisääntyvät. Kun luontoympäristö koetaan turvalliseksi, nämä elvyttävät kokemukset mahdollistuvat. Kuitenkin myös rakennetuissa ympäristöissä yhteys luonnon elementteihin kuten kasveihin, eläimiin ja veteen, voi tuottaa samankaltaisia elvyttäviä kokemuksia. (2) Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (ART, Attention Restoration Theory) puolestaan kiteyttää sen, miten kokemukset luonnossa aktivoivat hermostossa alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä. Luonnossa vietetty elvyttävä aika edistää erilaisissa tehtävissä suoriutumista sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Luonto ikään kuin huojentaa kuormittunutta olotilaa, joten

uuvuttavien kokemusten tai tehtävien jälkeen luontokokemukset edistävät myös tarkkaavaisuuden elpymistä ja keskittymiskykyä. (3) Psyykkisen itsesäätelyn teoria kuvaa ihmisen pyrkimystä tietoiseen tai tiedostamattaan psyykkiseen itsesäätelyyn hakeutumalla heille itselleen sopivaan ympäristöön eli mielipaikkaan. Aikuisten mielipaikoista valtaosa eli noin 60 prosenttia on luontoympäristöjä, mutta mielipaikan kokemukseen liittyy yksilöllisiä, sosiaalisia, kulttuurisia ja psykologisia eroja. Luonnon mielipaikoissa käymällä elvyttävän ja selkiyttävän ajatuksia, parantavan mielialaa ja keskittymiskykyä. Se myös auttaa unohtamaan arjen huolia ja ”lataa akkuja”. (Luke ja GCF 2021; Hyvönen ym. 2023; Paakkolanvaara 2021.)

Luonnon merkitystä ihmiselle on vaikeaa mitata, mutta esimerkiksi mielenterveyteen ja immunologisiin häiriöihin liittyvä tutkimusnäyttö alkaa olla vahvaa. Luontoympäristöt houkuttelevat liikkumaan ja tarjoavat esimerkiksi luontaisen mikrobialistuksen vastustuskyvyn tueksi. Luontoympäristöillä on potentiaalia lääkkeettömien hoitojen ja kuntoutusmenetelmien kehittämiseen. (Haveri & Simkin 2023, 858; Pajunen & Leppänen 2017.) Esimerkiksi suomalaisessa tutkimuksessa masennusdiagnoosin saaneille henkilöille tarjottiin normaalin hoidon ohella luontolähtöisiin menetelmiin perustuvaa ryhmätoimintaa. Luontolähtöiseen toimintaa osallistuneiden henkilöiden psykologinen ahdistus sekä masennusoireet laskivat, palautumisen kokemukset lisääntyivät ja itse koettu työ- tai opiskelukyky kasvoi. (Hyvönen ym. 2023.)

Luontointerventiotutkimuksia on tehty erityisesti psykologisesta, sosiaalisesta, fysiologisesta ja kognitiivisesta kuntoutumisesta. Psykologinen työstä irrottautuminen kuvaa tilaa, jolloin yksilö irrottautuu työstään ja siihen liittyvistä tehtävistään. Psykologista työstä irrottautumista Luonosta virtaa -intervention avulla tutkineet Kirsi Salonen ja Katriinan Hyvönen suosittavat kolmea periaatetta luontohyvinvointimenetelmien lähtökohdaksi: (1) sosiaalinen tuki, (2) itselle sopivan, hyvinvointia tukevan luontoympäristön tunnistaminen ja (3) hyvinvointivaikutusten tiedostaminen. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää luonnon aistimiseen, oli kyseessä sitten ryhmämuotoinen toiminta tai itsenäinen ulkoilu. Varsinkin lähiohjatuilla luontointerventioilla on mitattu olevan psykologista irrottautumista vahvistavia vaikutuksia, vaikka koeasetelmassa havaittiin, että myös etäohjattu sekä itsenäinen ulkoilu ja omaehtoinen luontokokemus vaikuttavat myönteisesti tunnetiloihin. Luontointerventiossa omaksuttujen keinojen ja luontoharjoitteiden soveltaminen omaan elämään voi ylipäättään viedä pidemmän ajan, joten erilaisten harjoitteiden tai ohjattujen interventioiden yhteydessä on uusien tapojen oppimisen helpottamiseksi tärkeää tutkia, oppia tunnistamaan ja sanoittaa myös välittömiä hyvinvointivaikutuksia yhdessä. (Salonen & Hyvönen 2019.)

Yleisesti ottaen tutkimustulokset osoittavat, että luonnon merkitystä hyvinvoinnille ja sairauksien ehkäisylle ei ole vara jättää huomiotta. WHO on tarjonnut luontoympäristöjä mahdolliseksi ratkaisuksi tarttumattomien tautien aiheuttamaan kansanterveystaakkaan. Suomessa luontoympäristöjen mahdollisuudet ovat periaatteessa asuinpaikasta ja sosioekonomisesta asemasta riippumattomia, sillä jonkinlainen lähivirkistyskohde sijaitsee noin 300 metrin päässä yli 95 %:lla suomalaisista. (Haveri & Simkin 2023, 851.) Luonto ja etenkin lähiluonto toimii kansanterveyden ylläpitäjänä – tämä on tunnistettu Keski-Suomessa (Meijän polku).

2.2 Luontohyvinvointi sosiaalisen kestävyys ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä

Sosiaalisesti kestävässä kehityksessä hyvinvoinnin edellytykset siirtyvät sukupolvelta toiselle. Sen tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. (THL. Sosiaalisesti kestävä kehitys.) Sosiaalinen kestävyys toteutuu, kun riittävä toimeentulo, riittävät hyvinvointipalvelut ja turvallisuus taataan kaikille, resurssit ja toimintamahdollisuudet jakautuvat oikeudenmukaisesti ja yksilöillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. Lisäksi sosiaalisen kestävyys edellytyksiä ovat osallisuus, sukupuolten tasa-arvo, yhteisöllisyys ja kiinnittyminen yhteiskuntaan. Hyvinvointiin pitkällä tähtäimellä investoiva yhteiskunta kehittyy sekä voi taloudellisesti kestävästi. Se kykenee muun muassa hillitsemään sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten nousua. Hyvinvointitalouden avulla lisätään elinvoimaa ja hillitään muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten nousua. (STM. Hyvinvointitalous).

Kokonaiskestävyyttä tukee se, että tavoitteissa ja toiminnassa lähdetään asiakkaan näkökulmasta ja voimavaroista. Niistä tulisi johtaa tavoitteiden tehokkuus ja mittarit hallinnon tavoitteiden ja tarpeiden sijaan. Käytännössä toimintaa ja kehittämistä tulisi siirtää toimiston ulkopuolelle. Työhön voi kuulua esimerkiksi metsäretket, joiden aikana työntekijä oppii tuntemaan asiakkaan tilannetta usein byrokraattisemmin orientoituvaa toimistotyötä paremmin. (Kohti vaikuttavaa aikuissosiaalityötä hyvinvointialueilla 2022.)

Ihminen on jo biologisesti laumaeläin, jolle yhteenkuuluvuus ja liittyminen toisiin on elintärkeää. Tätä kautta edellisessä, terveyttä käsittelevässä alaluvussa mainitut seikat linkittyvät sosiaaliseen hyvinvointiin, jossa lähtökohtana on ymmärrys, että yhteys lajitovereihin – toisiin ihmisiin – on ihmisen keskeinen perustarve. Tämä yhteys ja sen myötä sosiaalinen hyvinvointi rakentuu ja muovautuu koko elämän ajan yksilön vuorovaikutuksessa ryhmänsä, yhteisöjensä ja yhteiskunnan kanssa. Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulma auttaa tunnistamaan syitä ryhmien välisille eroille terveydessä ja hoitotuloksissa, joten nämä kysymykset on nostettava keskiöön myös sote-palveluita järjestettäessä. (Fadjukoff ym. 2022.)

Ympäristön ja maiseman merkitykset hyvinvoinnille on tunnistettu jo vuosisatoja. Luontoympäristössä oleskeleminen tai aktiivinen toiminta luonnossa – kuten puutarhanhoito ja viljely – on ollut terapeuttisessa käytössä erilaisissa laitospäristöissä Suomessa jo 1800-luvulta lähtien. Esimerkiksi maatilatoiminta ja erilaiset hoivapuutarhat ovat yhdistelmä eri alojen kuten sosiaalisen kuntoutuksen, toimintaterapian, hoitotyön, pedagogiikan sekä ympäristötieteen tietämystä ja käytäntöjä. Suomessa tällainen toiminta on vielä erittäin vähäistä, mutta monissa Euroopan maissa yleistä muun muassa päihderiippuvaisten, muistisairaiden, ikäihmisten, masentuneiden ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä. (Else ym. 2014, Kuorelahden 2022 mukaan.)

Iso-Britanniassa tehdyissä tutkimuksissa hoivapuutarhatoiminta tarjoaa mahdollisuuksia tukea erilaisten taitojen, itsevarmuuden ja itsetunnon kehittymistä. Sosiaalisen osallisuuden kokemusten vahvistumisen ohella vaikutukset näkyvät esimerkiksi liikunnan ja arkea kannattelevien rutiinien lisääntymisenä tai mielekkään ammatin löytämisestä. Vaikuttavuus perustuu siihen, että kuntoutuminen tapahtuu ilman pakottavia prosesseja tai työllistymispaineita.

Hoivapuutarha on myös taloudellisesti edullinen toimintamalli. (Sempik 2010 Kuorelahden 2022 mukaan.) Asiakkaiden hyvien kokemusten on todettu vahvistavan ihmisten luontosuhdetta ja ympäristötietoisuutta myös laajemmin.

Asiakastyön vuorovaikutus on terapeuttisen työskentelyn ydin. Tutkimustulokset osoittavat eläinavusteisen terapeuttisen työn parantaneen vuorovaikutussuhdetta ja nopeuttaneen luottamuksellisen suhteen rakentumista (Compitus 2019 Kuorelahden 2022 mukaan). Eläinavusteisuus merkitsee asiakkaalle mahdollisuutta oppia erilaisia taitoja eläimen kautta reflektoiden. Epäluottamus työntekijään vähenee, kun asiakas kokee eläimen luottavan häneen itseensä. Lisäksi esimerkiksi hevosavusteinen toiminta vahvistaa sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä itsesääntelyä, parantaa hallinnan tunnetta, edistää metakognitiivisia taitoja ja reflektiivisyyttä sekä kohtaa asiakkaan itsearvostusta. Eläinavusteisella terapialla on havaittu vaikutusta myös post-traumaattisten oireiden hoitoon ja masennuksen lievittämiseen (Hediger ym. 2021.)

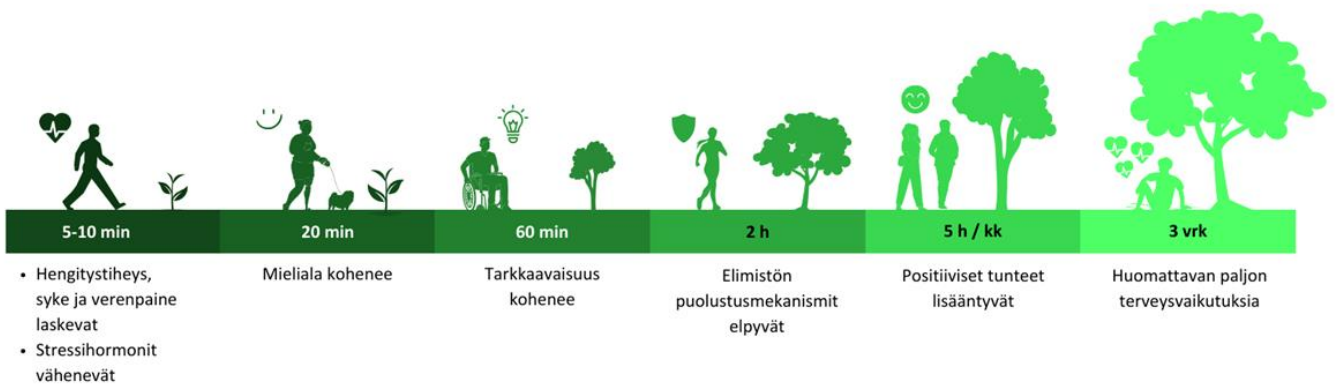
Eläinavusteisten menetelmien vaikuttavuutta on tutkittu myös ikäihmisillä, joilla oli neurologisia häiriöitä. Boden (2017) tutkimustulokset koirien hyödyntämisestä muistityössä esittävät asiakkaiden muistitoimintojen, sanojen käytön, myönteisten tunteiden ja vuorovaikutuksen lisääntyneen (Bode 2017). Lisäksi tutkittaessa nuorten yksilö- ja ryhmätoimintoja erityisoppilaitoksessa löydettiin eläinavusteisten interventioiden käytön edistävän viittä keskeistä myönteistä tekijää, jotka ovat osallisuuden tunne, turvallisuuden tunne, itsesääntelyn tuki, lisääntynyt sitoutuneisuus sekä vuorovaikutuksen helpottuminen. Kielteisinä tekijöinä puolestaan pidettiin allergioita, pelkoja ja asiakkaan esimerkiksi aggressiivista suhtautumista eläimeen. (Flynn, Ganderberger, Mueller & Morris 2020.)

Yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuutta aikuissosiaalityössä käsittelevissä tutkimuksissa on nostettavissa molemmista menetelmistä samansuuntaisia yleisimpiä vaikutuksia: vahvistuva osallisuuden kokemus, lisääntyvät sosiaaliset taidot ja voimavarat sekä vuorovaikutuksen helpottuminen suhteessa muihin ihmisiin ja työntekijöihin. Yksilön kokemus osallisuudesta yhteisössä johtaa valtaistumiseen omassa elämäntilanteessa ja tukee itsenäisyyden ja täysivaltaisen kansalaisuuden kokemuksia. Luonnossa yhdessä olemisen ja toimiminen voi olla oiva tapa vahvistaa yhteisöllisyyttä, mistä taas saadaan eri tavoin tukea elämänhallintaan. Yksilötason vaikutukset heijastuvat sosiaalisten suhteiden laajenemisena ja yhteisössä olevien voimavarojen löytymisenä, yksilöiden taitojen ja osaamisen käyttöönottona yhteisöissä. Tämä on vaikuttavaa, koska yhteisötasolla voidaan vaikuttaa laajemmin ja nopeammin alueen olosuhteita ja palveluita parantaen, turvallisuutta ja eri kulttuureista tulevien ihmisten vuorovaikutusta lisäten. Yhteisölliset toimintaympäristöt tarjoavat mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen, harrastuksiin ja vaikuttamisväylän yhteisölle tärkeiden asioiden edistämiseen. Toiminta yhteisöissä nostaa esille yksilöiden vahvuuksia eri tavoin kuin toimistoympäristössä käytävät keskustelut. Asiakastyössä luottamuksellinen suhde on työn perusta, joka näyttää vahvistuvan niin luontolähtöisten kuin yhteisöllisten menetelmien kautta – kohtaaminen on erilainen luontoympäristössä. (Kuorelahti 2022.)

Kuten Marianne Kuorelahti (2022) toteaa, luontolähtöisiä menetelmiä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia käsitteleviä tutkimuksia ja hankkeita on toteutettu paljon, mutta menetelmien vaikuttavuustutkimus on vähäistä – kuten sosiaalityön vaikuttavuustutkimus yleisemminkin. Sekä yhteisötyötä että luontolähtöisiä menetelmiä on toteutettu pääasiallisesti määräaika-

hankekokeiluina, joten tieto ei kumuloidu eikä tiedonmuodostus säily. Tutkimuksista puuttuvat koe- ja vertailuasetelmat, paljon tehdään havainnointitutkimusta, osallistujamäärät ovat pieniä, aineistot koostuvat tarinoista, sisäisistä rekisteritiedoista, kyselytutkimuksissa on pienet vastausprosentit ja kyselyihin vastaavat lähtökohtaisesti teemasta kiinnostuneet. Suurin puute on tieto menetelmien pitkän ajan vaikutuksista. Tutkimustiedon puutteista huolimatta suositellaan vahvasti yhteisöllisiä ja luontolähtöisiä menetelmiä aikuissosiaalityöhön. (Kuorelahti 2022, 67–70; ks. myös Kohti vaikuttavaa aikuissosiaalityötä hyvinvointialueilla 2022; Rainerma 2021.)

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat hyvin kokonaisvaltaisia. Luonnossa ja luonnon ilmiöitä kokemalla ihminen voi seurata elämän luonnollista kiertokulkua. Luonnon syklisyys muistuttaa ja opettaa ihmiselle kärsivällisyyttä ja hitauden arvostamista, mikä tasapainottaa hektistä arkea. Ihmisen irtaantuessa arjesta ja kokiessa yhteyden tunnetta luontoon, elpyminen tulee mahdolliseksi. Luonnon ilmiöitä seuraamalla on mahdollista vapauttaa tietoinen tarkkaavaisuus ja antaa mielen vaeltaa vapaasti eli ei-tahdonalaisesti. Tämä vähentää kognitiivista kuormitusta. (Salonen 2020.) Niemelän (2019) ajatuksia lainaten: luonto puhuttelee ihmisen sielua syvästi.



Kuva 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten kertyminen luonnossa vietettyyn aikaan suhteutettuna. Kuva raikaslehto.com materiaalia mukaillen.

2.3 Luontohyvinvointia Keski-Suomessa

Keski-Suomen kokonaispinta-ala on 20 000 neliökilometriä, etäisyydet pitkiä ja luonto-olosuhteet moninaiset. Väestöltään 272 600 asukkaan maakunta on 22 kunnan, satojen kylien ja paikallisyhteisöjen mosaikki, jossa on tarjolla lukemattomia paikallisesti omaleimaisia lähiympäristöjä, joista ammentaa hyvinvointia luonnosta ja yhteisöllisyydestä.

Luonto ja siihen kytkeytyvät hyvinvointivaikutukset halutaan mieluusti nähdä Keski-Suomen vahvuutena ja osana ”pehmeää vetovoimaa” yhdistäen ne houkutteleviin hyvinvointia edistäviin palveluihin. Keski-Suomen strategia ja hyvinvointiohjelma nojaavat vahvasti luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Strategiassa todetaan, että ”me keskisuomalaiset näemme luonnon elintärkeän voiman ja arvostamme sitä pienimmästä eliöstä koko maapalloon. Maailma tarvitsee radikaalejakin toimia hyvän voinnin ja elämänlaadun turvaamiseksi pienemmillä resursseilla”. Strategian toimenpiteissä nostetaan esiin myös luonnon hyvinvointivaikutusten näkyväksi tekeminen sekä luonnon merkityksen ja mahdollisuuksien rakentaminen hyvinvoinnille. (Keski-Suomen strategia 2025–2050.) Myös Keski-Suomen hyvinvointiohjelmassa näkyy vahva painotus luontoon: suunnitelman viidestä painopisteestä yksi keskittyy erityisesti lähiympäristön ja yhteisöllisyyden hyvinvointivaikutuksiin. Lähimetsä löytyy alle 200 metrin päästä puolelta Keski-Suomen väestöstä, mikä tarjoaa hyvät mahdollisuudet luonnon hyödyntämiseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. (Keski-Suomen hyvinvointisuunnitelma 2021–2024.)

Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHOn ydintä ovat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tutkimus, koulutusinnovaatiot ja hankkeet. Sen toimijat ovat määritelleet osaamiskeskittymän hyvinvointitekojen kokeilu- ja kasvualustaksi, jonka toiminta perustuu keskisuomalaisen hyvinvointiosaamisen vahvuuksiksi nimettyihin teemoihin, joista yksi on luontohyvinvointi. Tavoitteena on edistää luontolähtöistä hyvinvointia yhteisöllisesti koko maakunnassa yhdistämällä tutkimusta, koulutusta, järjestöjä sekä yritys- ja kansalaistoimintaa. (KEHO. Keskisuomalaisen hyvinvointiosaamisen vahvuudet.) Tavoitteisiin linkittyy vahvasti Meijän polku – kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislakeille vuosille 2017–2047, joka tähtää keskisuomalaisten kansanterveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen liikunnan, levon, luonnon ja yhteisöllisyyden avulla (Meijän polku).

Luonto ja sen hyvinvointivaikutukset näkyvät useissa keskisuomalaisissa tutkimuksissa ja hankkeissa. Esimerkiksi Terveysmetsä-toimintamalli on kehitetty luonnon tutkittujen hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseksi osana sosiaali- ja terveystalveta. Toimintamallin keskiössä on sarja ohjattuja luontoretkeä ja Keski-Suomessa terveystalvetsäopaskoulutuksen saaneita terveystalvetsäoppaita toimii jo useissa yrityksissä, kunnissa ja yhteisöissä. (Meijän Polku. Keski-Suomen Terveystalvetsä.) Luontosuhteen vaaliminen jo lapsuudessa rohkaisee paitsi liikkumaan aikuisena luonnossa myös arvostamaan luontoa itsessään, mikä on huomioitu esimerkiksi Jyväskylän Steiner-koulun Oivalluksia oppimisympäristössä -hankkeessa (Oivalluksia oppimisympäristössä). Soivat maisemat -projektissa on lähdetty johdattelamaan koululaisia ja ikääntyneitä yhdessä kohti lähiluontoa pilotoiden osallistavia menetelmiä, joissa luonto ja luonnossa liikkuminen, luonnonäänet, musiikki ja luontokuvaus yhdistyvät hyvinvoinnin välineiksi (JAMK. Soivat maisemat). Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeesta elämään jääneellä Meidän Tupa -kohtaamispaikalla Saarijärvellä järjestetään esimerkiksi tuunauspajoja, joissa

kädentaitojen kehittyessä myös materiaalien uusiokäyttäminen sekä ekologisten tuotteiden valmistaminen tulevat tutuksi – samalla vahvistetaan sosiaalisia verkostoja ja tarjotaan mahdollisuus vaihtaa sananen sosiaaliohjaajan kanssa mieltä askarruttavista asioista (Koskeverkko. Tuunauspajoilla edistetään hyvinvointia ja kestävä kehitystä). Meijän Mieli -toiminnassa päästiin LähiTapiola Keski-Suomen lahjoituksen turvin kokeilemaan keskisuomalaisen nuorten kanssa paikallisten Green Care -yrittäjien tuottamia luontolähtöisiä palveluja (Koskeverkko. Mielen hyvinvointia eläinavusteisesta toiminnasta). Luonnon monet hyvinvointivaikutukset voidaan valjastaa myös perheiden parissa tehtävän hyvinvointityön avuksi, kuten Keski-Suomen perhekeskuskentällä toteutetussa Meijän perhe liikkeellä -hankkeessa tehtiin (ks. JAMK. Meijän perhe liikkeellä).

Luontolähtöisiä menetelmiä kokeilleet työntekijät huomasivat luonnon olevan suopea paikka vaikeidenkin asioiden käsittelyyn asiakkaiden kanssa, ja liikkumisen kautta käsiteltäviin asioihin on helpompi tarttua. Kohtaamista varten ei edes tarvitse järjestää ponnisteluja vaativaa luontoretkeä, sillä lähiluonto, esimerkiksi kaupunkien puistot, sijaitsee tavallisesti kohtuullisen matkan päässä. Kävely rinnakkain asiakkaan kanssa ja keskustelu luonnossa lisäävät kokemusta vuorovaikutuksen tasavertaisuudesta. Laadukkaissa kohtaamisissa tunteiden ilmaiseminen ja puheeksi ottaminen on helpompaa, jolloin voidaan purkaa hierarkkista ammattilais-asiakasasetelmaa. Onnistunut vuorovaikutus tukee sekä asiakkaan että työntekijän hyvinvointia, ja työntekijä voi kokea työn mielekkyyttä, merkityksellisyyttä ja työn imua. Arkiaktiivisuutta lisäävät Kohtaamisten poluilla -materiaalit ovat vapaasti hyödynnettävissä työntekijöiden ja vapaaehtoisten toiminnassa, opetuksessa sekä monitoimijaisessa liikkumisen edistämistyössä ja niihin sisältyy aineistoja neljästä aihepiiristä, joista yksi on luonto ja hyvinvointi. (JAMK. Meijän perhe liikkeellä. Luovia kohtaamisia -materiaalit; Ohjattu luontokokemus virkistää ja kannustaa pysähtymään luonnon ja itsensä äärelle.)

Kaikille avoimelta yhteisen kehittämisen ja jakamisen verkkoalusta Innokylästä löytyy valtakunnallisesti lukuisia hankkeissa järjestöissä ja julkisella sektorilla kehitettyjä toimintamalleja. Esimerkiksi ”luonto ja osallisuus” hakusanoilla löytyy luontolähtöisiä toimintamalleja siihen, miten luontoympäristöt ja luontolähtöiset toiminnot voivat lisätä erityisesti heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta tai miten luontolähtöisyyttä voidaan hyödyntää kuntien ja alueiden hyvinvointisuunnittelussa, sosiaali-, terveys- ja työllisyyspalveluissa sekä koulujen ja päiväkotien opetuksessa¹. Keski-Suomen omalla Meijän polku -sivustolla esitellään muun muassa

¹ Hakusanalla ”luontohyvinvointi” Innokylästä löytyi kolme eri hakutulosta, jotka kaikki kohdentuvat mielenhyvinvoinnin edistämisen alueelle:

1. Luontoseteli mielenterveyden edistämisen tukena: Luontosetelillä ammattilainen ja asiakas pääsevät luontolähtöisten menetelmien asiantuntijan kanssa luontoon tai eläintilalle. Yhteistyöllä etsitään uusia keinoja asiakkaan mielenterveyden, toimintakyvyn ja osallisuuden edistämiseksi. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/luontoseteli-mielenterveyden-edistamisen-tukena>
2. Mielenreitti, toivon ja osallisuuden tukeminen luontoympäristössä: Mielen ry:n Mielenreitti-hankkeessa (2022–23) osallistujat suunnittelevat ja toteuttavat mielen hyvinvointiin painottuvan luontopolun. Polku on kaikille tarkoitettu ja sen varrella on opasteita ja materiaaleja, jotka kannustavat pysähtymään kokemustarinoiden ja toivon äärelle. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenreitti-toivon-ja-osallisuuden-tukeminen-luontoymparistossa>
3. TOLPPA-toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa. Luontolähtöiset menetelmät mielenhyvinvoinnin lähteenä <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/tolppa-toimintakyvyn-ja-osallisuuden-parantaminen-luonnon-parissa-luontolahtoiset>

konsepti Luontotyöpäivä. Lähiluonto-sivustolle on kasattu ideoita lähiluonnon tuomisesta osaksi ihmisten arkea ja innostetaan ihmisiä liikkumaan ja oleilemaan lähiluontoon vuoden jokaisena päivänä (meijjanpolku.fi).

3 LUONTOHYVINVOINNIN KÄSITE

Luontohyvinvointia käsitteenä käytetään löyhästi esimerkiksi kaupallisissa yhteyksissä yritysten tuotteina tai osana kunnan brändiä tai määrittelemättömänä yleiskäsitteenä oppilaitosten teksteissä käsiteltäessä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Sen rinnalla on myös lukuisia lähes samaa tarkoittavia termejä, jotka painottavat eri näkökulmia luonnon hyvinvointia tuottaviin vaikutuksiin. Sen vuoksi on tärkeää, että luontohyvinvoinnin käsitettä kirkastetaan ja selkeytetään.



Kuva 2. Luontohyvinvoinnin yleisesti käytettyjen lähi- ja rinnakkaiskäsitteiden sanapilvi.

3.1 Luontohyvinvoinnin rinnakkaiskäsitteitä

Luontohyvinvoinnin käsitettä voidaan pitää yhteisenä nimittäjänä monelle asialle, mutta sitä ei sellaisenaan esiinny tieteellisessä kirjallisuudessa (Teperi 2023). Luontohyvinvoinnin käsite kiinnittyy lähestymistapana voimakkaasti kokonaisvaltaiseen, **ekososiaaliseen hyvinvointikäsitteeseen**, jonka tärkein lähtökohta on, että ihminen on osa luontoa ja että ihminen voi todella saavuttaa hyvinvointia vain kokemalla yhteyden luontoon (JYU.Wisdom community ym. 2021, Kortetmäki ym. 2024). Tällaisesta näkökulmasta luontokokemusten yhdenvertaisen saavutettavuuden merkitys korostuu. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusten ja sote-ammattilaisten työssä on olennaisen tärkeää huomioida erityisen tuen tarpeessa olevien ihmisten ja paljon palveluita käyttävien asiakkaiden riippuvuus muiden tuesta myös luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle pääsemisessä.

Ekososiaalisen näkökulman mukaisesti luontohyvinvointia voidaan pitää jalkautumista, voimavarojen lähtöisyyttä, yhteisöllisyyden vahvistamista sekä ammattilaisen ja asiakkaan

vuorovaikutussuhteen vastavuoroisuutta ja luottamusta korostavana. Ekososiaalinen työorientaatio aikuissosiaalityössä merkitsee vaikuttavuuden tavoittelua siten, että tavoitteena on lisätä kokonaisvaltaisesti asiakkaan kokemaa hyvinvointia, joten asiakkaan aito kuuleminen, hänen tilanteensa juurisyiden ja voimavarojen tunnistaminen ovat keskiössä. Luontoympäristössä tapahtuva asiakaskohtaaminen voi olennaisesti tukea yhteyden ja luottamuksen rakentumista (Rainerma 2021; Yhteisölliset ja luontolähtöiset menetelmät aikuissosiaalityössä 2022).



Kuva 3. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistaminen yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien avulla (Yhteisölliset ja luontolähtöiset menetelmät aikuissosiaalityössä. AIKUMETOD-tutkimushanke 2022).

Sosiaalityön opiskelija Hanna Teperi on LuontoHyväKS-hankkeessa toteuttamassaan harjoitteluraportissa *Luontohyvinvointi. Käsitteenmäärittelyä ja paikannuksia* (2023) määritellyt luontohyvinvointia kolmen keskeisen rinnakkaiskäsitteen avulla. Ensimmäinen näistä on ekologian ja taloustieteen kentällä syntynyt **ekosysteemipalvelujen** käsite, joka sisältää ihmiskeskeisen ajatuksen luonnon arvon ja merkityksen rakentumisesta ihmiselle tulevien aineettomien ja aineellisten hyötyjen tai haittojen pohjalta. Vaikka ekosysteemipalvelujen käsitettä on laajasti kritisoitu tästä vahvasta taloudellisen hyödyn näkökulmasta, on sillä ansionsa: sen pohjalta voidaan systemaattisesti kartoittaa erilaisia luonnosta hyvinvointia ammentavia palveluja ja tehdä niitä näkyväksi. (Saastamoinen ym. 2014; Laitinen 2020.) Käytännön esimerkkinä tällaisesta maakunnallisesta ekosysteemipalvelujen kehittämistyöstä voidaan tuoda esiin *LuontoVoimaa ja LuontoHoivaa Keski-Suomesta* -hankkeen laatimaa kartoitusta Keski-Suomen luontopalveluja tuottavista sekä eläimiä, maataloja, vesistöjä, metsiä ja muita viherympäristöjä hyödyntävistä luontohyvinvointialan yrityksistä (Syren & Partala 2021). Luontohyvinvointi-käsitteen kautta suhde ihmisen ja luonnon välillä ei painotu taloudelliseen hyötyyn tai suoriin terveyshyötyihin, vaan sitä on

selvityksessä haluttu rakentaa vastavuoroisuuden pohjalta ja korostamalla, että ihmisen luonnosta kokemat hyvinvointivaikutukset riippuvat luonnon hyvinvoinnista ja siitä, miten ihminen edesauttaa luonnon hyvinvointia ja ekologista kestävyyttä.

Pitävän käsitteellisen ankkurin tällaisen määrittelyn rakentamiseen antaa toinen rinnakkaiskäsite, **planetaarinen hyvinvointi**, joka ottaa huomioon ihmisten lisäksi ekosysteemien ja muiden lajien hyvinvoinnin. Sen keskiössä on ympäristön eri osatekijöiden väliset yhteydet ja keskinäinen riippuvuus toisistaan. Planetaariseen hyvinvointiin sisältyy myös moraalinen ulottuvuus globaalin kestävyys edistämisen vaatimuksen kautta. (Kortetmäki ym. 2024.) Luontohyvinvoinnin näkökulma on planetaarista hyvinvointia paikallisempi ja käytännönläheisempi, eikä se sisällä moraalista näkökulmaa. Se jakaa silti planetaarisen hyvinvoinnin näkemyksen ihmisen ja ympäristön välisen yhteyden merkityksestä, sillä ihminen ei voi hyvin, jos luonto ei voi hyvin. (Teperi 2023.)

Rinnakkaiskäsitteitä luontohyvinvoinnille voi löytyä myös toisilta toimialoilta. **Kulttuurihyvinvointi** näkee taiteen, kulttuurin, luovan toiminnan ja itseilmaisun osana yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointia ja terveyttä (Tammela 2023). Kulttuurihyvinvointia on edistetty Suomessa poliittisella tasolla 2000-luvun alusta lähtien esimerkiksi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelman avulla (Liikanen 2010). Vuonna 2020 opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö asettivat kulttuurihyvinvoinnin yhteistyömallien edistämiseksi ja hallitusohjelman tavoitteiden tukemiseksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän (Taiku3). Sen tavoitteena oli mm. tunnistaa kulttuurihyvinvoinnissa keskeiset kehittämisen alueet erityisesti tulevaisuuden sosiaali- ja terveydenhuollon ratkaisuihin ja tukea hyviksi koettujen toimintamallien jalkauttamista alan toimijoille. Lisäksi tehtävänä on ollut määritellä kulttuurihyvinvoinnin koordinaatio- ja kehittämistoimintaa. Taiku3-yhteistyöryhmän toimintakausi päättyi helmikuussa 2023. (Valtioneuvosto. Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä Taiku3.)

Ekosysteemipalvelujen tavoin kulttuurihyvinvoinnissa suhde luontoon näyttäytyy ihmiskeskisenä: luonto tarjoaa materiaaleja ja inspiraatiota taiteelle sekä kulttuurille, ja se voidaan myös omistaa sitomalla esimerkiksi tietyt maisemat osaksi kulttuurista pääomaa. Kulttuurihyvinvointi sisältää kuitenkin luontohyvinvoinnin tavoin luovuuden näkökulman: taiteen ja kulttuurin tavoin myös luonto voi innostaa ajattelemaan arkea ja omia toimintatapoja eri tavalla tai sytyttää inspiraation liekin. Lisäksi kulttuurihyvinvoinnista on muodostunut tunnettu ja vakiintunut käsite, jonka avulla sen asemaa on voitu edistää poliittisessa päätöksenteossa niin valtakunnallisella kuin paikallisella tasolla. Luontohyvinvoinnille samankaltaisen aseman saavuttaminen edistäisi luonnon hyvinvointivaikutuksen hyödyntämisen sisällyttämistä tiiviimmin osaksi eri sektoreiden toimintaa.

Teperin esittelemien kolmen rinnakkaiskäsitteen lisäksi on syytä nostaa luontohyvinvointi-käsitteen paikantamiseen myös sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kentille tukevasti juurtunut **Green Care**, joka on luontoon ja usein erityisesti maaseutu-ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Ammattialan osaamisen mukaisesti käytetään monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä. Taustalla oleva ”vihreä hoivafilosofia” tarjoaa sosiaali- ja terveysalalla kokonaisvaltaista monimenetelmällistä lähestymistapaa. Palveluiden rakentamisessa

huomioidaan yksilön tarpeet ja luonnon hoivaavien vaikutusten hyödyntäminen niiden muotoilun lähtökohtana. Green Care -toiminnan perusedellytykset ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus, joten mikä tahansa luonnossa tai eläinten parissa tapahtuva yhteisöllinen toiminta ei vastaa määritelmää (Ks. kuva 4) (Luke ja GCF ry. 2021.)

Englanninkielisenä ja miellelyhtymiä kaupalliseen tuoteperheeseen herättävänä Green Care -termi on ongelmallinen, ja sote-alalla näkeekin käytettävän ilmaisua ”vihreä hoivafilosofia”. Onnistuneempina ja alkuperäistä käsitettä selkiyttävinä termeinä voidaankin pitää vähitellen yleistyviä suomenkielisiä vastineita **luontohoiva** ja **luontovoima**, jotka esiintyvät joskus myös muodossa vihreä hoiva ja vihreä voima. (Luke ja GCF ry. 2021.)



Kuva 4. LuontoHoivan ja LuontoVoiman erot sekä niihin kuuluvia sisältöjä. Kuva: Luke, Vehmasto 2016.

Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön kirjainta noudattaen, kun taas **luontovoiman** alle piirtyy ennen muuta ennalta ehkäiseviä, hyvinvointia edistäviä, palauttavia ja elvyttäviä hyvinvointipalveluita. Luontohoivan asiakkailla on usein erilaisia erityisen tuen tarpeita, joiden vuoksi sote-lainsäädäntö edellyttää niitä tuottavilta toimijoilta sote-alan ammatillista pätevyyttä, mutta luontovoimaa tuottavien toimintojen tarjoamiseen ei liity vastaavia pätevyysvaateita. (Luke ja GCF ry. 2021.)

Green Care -sateenvarjon alle mahtuvat myös luonnonympäristöjä ja eläimiä hyödyntävä kasvatusta- ja sivistystyö, joka syventää luontosuhdetta ja tukee sosiaalisten taitojen opettelua. Hyvinvointivaikutusten lähteenä ovat luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja yhteisöllisyyden. Ympäristö ei ole vain toiminnan tausta, vaan keskeistä on ohjauksella mahdollistaa henkilökohtainen, asiantuntijan ohjaama luontokokemus. Näitä erilaisia luontoperustaisia vuorovaikutteisia toimintatapoja kutsutaan palveluiksi, mutta ekosysteemipalveluiden käsitteestä poiketen niiden näkökulma ei ole yhtä painottunut taloudellisen hyödyn näkökulmaan tai liiketoiminta-ajattelun.

Kuten vihreä hoivafilosofia, myös luontohyvinvointi korostaa luontoperustaisen toiminnan kokonaisvaltaista käsitystä hyvinvoinnista, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista osa-aluetta yhdessä. Luontohyvinvointi käsitteenä ei kuitenkaan korosta samalla tavalla aktiivista toimintaa eikä ohjaamista tai ammatillista osaamista. Luonnon kokemiseen ja luonnossa olemiseen ei tarvita ammatillista pätevyyttä tai sertifikaatteja. Luontohyvinvointi korostaa, että jo pelkällä lyhyellä poikkeamisella – olemisella ja pienillä arkisilla luontohyvinvointihetkillä – on havaittavia ja mitattavissa olevia hyvinvointivaikutuksia. Tähän näkökulmaan perustuu suurelta osin myös luontohyvinvoinnin näkökulmaan liittyvä kustannuksia säästävä sekä kokonaistaloudellisuutta, kansanterveyttä ja hyvinvointierojen loiventamista edistävä potentiaali. Vihreän hoivafilosofian ja luontohyvinvoinnin käsitteeseen erona voidaan nähdä sekin, että jälkimmäinen korostaa paitsi ihmistä osana luontoa, myös ihmisen tarvetta liittyä lajitovereihin eli toisiin ihmisiin, olla osa yhteisöä ja kuulua johonkin ryhmään. On ihmisiä, jotka eivät pääse luontoon yksin, mutta hekin voivat päästä luonnon hyvinvointivaikutusten äärelle yhdessä muiden kanssa, muiden mahdollistamana. Toimintaympäristönä voi olla esimerkiksi metsä, puutarha tai maatila, toiminnan toteuttajana taas esimerkiksi yleishyödyllinen järjestö, kyläyhdistys tai naapuruston asukasyhteisö. Toisaalta luontohyvinvoinnin saavutettavuuden lisäämisessä korostuvat myös monitoimijaisuuden ja sektorirajat ylittävän kumppanuuden näkökulmat kuten kulttuurihyvinvoinnin piirissä.



Kuva 5. Luontohyvinvoinnin rinnakkaiskäsitteitä ja niiden ominaisuuksia.

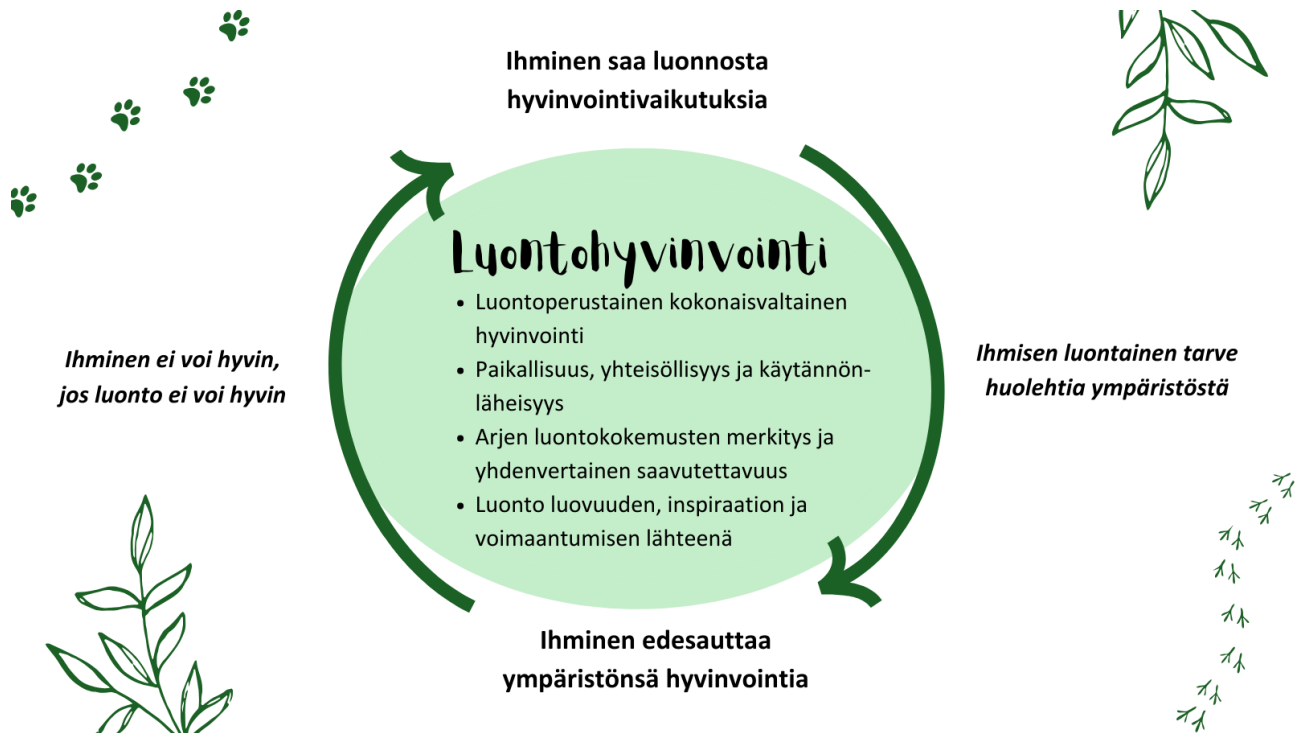
3.2 Luontohyvinvointi – aidosti saavutettavissa, sosiaalista hyvinvointia ja kestävyyttä paikallisesti vahvistaen

Tässä selvityksessä luontohyvinvointi määritellään luontoperustaisena kokonaisvaltaisena hyvinvointina, jossa arjen pienilläkin luontokokemuksilla on merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Kuten Teperi (2023) huomauttaa, luontohyvinvointiin sisältyy luonnon ja ihmisen suhteen vastavuoroisuus ja keskinäinen riippuvuus: ihminen saa hyvinvointivaikutuksia luonnosta, mutta ihminen ei voi voida hyvin, jos luonto ei voi hyvin. Ihmiselle luontaista on pitää huolta ympäristöstään ja luonnosta huolehtiminen mahdollistaa siitä saatavan hyvinvoinnin myös tulevaisuudessa.

Aiemmassa luvussa on tarkasteltu luontohyvinvoinnin rinnakkaiskäsitteitä ja pohdittu, mitä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia niillä on. Luontohyvinvointi käsitteenä lähestyy hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon tasapuolisesti sekä terveydelliset että sosiaaliset hyvinvoinnin ulottuvuudet. Sen perustana ovat luontokokemukset ja niistä saatava hyvinvointi: luontohyvinvointi tuo näkyviin luonnossa arkena vietettyjen lyhyidenkin hetkien merkityksen hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointivaikutuksia luonnosta saadakseen ei tarvitse matkustaa kauas erilaisiin luontokohteisiin tai osallistua ohjattuun toimintaan, vaan jo lähiluonnossa oleilu on merkityksellistä hyvinvoinnin kannalta. Luontokokemusten tärkeyden vuoksi niiden tulisi olla kaikille yhdenvertaisesti saavutettavissa, joten etenkin haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten luontoon pääsyä ja luontoyhteyden vahvistamista on tuettava ihmislähtöisesti erilaisin osallisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentavin keinoin.

Luontohyvinvointi on kenen tahansa ihmisen tai yhteisön luovuutta ja kekseliäisyyttä, jota luontoympäristöt ja -elementit sekä luontokokemukset aktivoivat. Luontohyvinvointi on uudenlaista toimintakulttuuria, joka viriää huokoisuudesta ja yhteisöllisyydestä arjessa. Luontoa voi tuoda osaksi arkea monin tavoin, yhdessä tai itsekseen oppien ja inspiroituen, osana työtä tai omaa vapaa-aikaa. Luonnon äärellä pysähtyminen voimaannuttaa ja innostaa tarkastelemaan arkea uudella tavalla. Myös konkreettiset, arkiset kohtaamiset ja paikallisten kumppaneiden kanssa yhdessä tekeminen synnyttävät uutta, eivätkä vaadi tuotteistettuja toimintamalleja tai ostopalveluita.

Luontohyvinvointi ei vaadi sote-ammattilaisilta uusien toimintaohjeiden mukaan suorittamista, vaan pikemminkin kyse on sen turvaamisesta, että työtehtävien lomassa on aikaa työn tauottamiseen ja palautumiseen. Huokoisuus voi lisätä mahdollisuuksia myös oman luontosuhteen aktivoimiseen sekä vuodenkierron ja lähiluonnon kokemiseen yhdessä työkavereiden, asukkaiden ja asiakkaiden kanssa.



Kuva 6. Yhteenveto luontohyvinvointiin liittyvistä keskeisistä ominaisuuksista sekä luonnon ja ihmisen suhteesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

4 ASKELEITA TOIMINTAKULTTUURIN MUUTOKSEEN – Kokeilut ja yhteiskehittämisen työpajat

Luontosuhteella voidaan tarkoittaa luontoa koskevaa asennetta, ajattelutapaa tai arvoa (Puhakka 2013). Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen suhde luontoon ja luontosuhde rakentuu yksilöllisenä prosessina, jossa lapsuudenaikaiset kokemukset vaikuttavat luontosuhteen syntyyn. Luonnon hyvinvointivaikutusten voimaan havahtumisen kannalta on tärkeää myös henkilökohtaisella tasolla etsiä vastauksia kysymykseen, miten luonto edistää omaa hyvinvointia. Parhaimmillaan työntekijän oma vahva luontosuhde voi olla ammattilaista itseään voimaannuttava ja hänen omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan tukeva. Voimaantumisen kautta voi avautua ammatillinen motivaatio luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen osana omaa työtötta.

LuontoHyväKS-selvityksessä sote-ammattilaiset pääsivät osaksi kokeiluja ja työpajoja, joissa oman luontosuhteen ja omaa palautumista tukevien tekijöiden havainnoiminen ja pohtiminen oli mahdollista.

4.1 Siimes-taide- ja luontoelämystilan kokeilut sote-yksiköissä

AistiSiimes-taide- ja luontoelämystila on kuvataiteilija Pia-Maria Pohdon ja liiketoiminnan kehittäjä Satu Freybergin suunnittelema ja toteuttama kankailla rajattu fyysinen tila, jossa on uniikkia taidetta ja luontoelämyksiä eri aisteille. Tilassa voi esimerkiksi kuunnella luontoääniä, hengittää raikasta männyn tuoksua, koskettaa kaarnan karheaa pintaa ja katsella rauhoittavaa metsämaisemaa sisätiloissa. Siimeksen voi rakentaa erilaisiin tiloihin sopivaksi asiakkaan mittaa ja sisältötoiveiden mukaan.

Selvityshankkeen aikana Siimes-tiloja kokeiltiin kolmessa erityyppisessä sote-toimintayksikössä syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana. Niiden pohjalta kertyi tietoa sekä selvityksen että liiketoiminnan kehittämisen tarpeisiin.

4.1.1 Siimes-tilan kokeilut osana LuontoHyväKS-selvityshanketta

AistiSiimes sai alkunsa keväällä 2022. Pia-Maria Pohto ja Satu Freyberg kokivat huolta läheistensä jaksamisesta ja alkoivat yhdessä pohtia, miten voisivat auttaa. He huomasivat, että heitä yhdistivät luovuus, elämyksellisyyden merkitys ja usko yhteistyöhön. Ideoinnin keskiössä oli niin taiteen kuin luonnonkin merkitys hyvinvoinnin lähteenä. Pohdinnasta kehittyi idea rentoutustilasta, joka yhdistäisi Pia-Marian taiteen ja luontoelämykset. Ajatus elämyksellisestä tilasta täydentyi moniaistiseksi konseptiksi – ja näin oli muotoutunut taide- ja luontoelämystila Siimes.

Voisiko uudenlainen taide- ja luontoelämystila tarjota pysähtymisen paikkoja ja hyvinvointia sosiaali- ja terveydenhuollon alalle? Taustalla oli havainto, että kiireinen ja stressaava työ aistikköyhissä ympäristöissä luo monenlaisia haasteita. Työpäivän aikana on usein vaikeaa päästä

rentoutumaan pieneksikään hetkeksi. Tilanne kuormittaa sote-ammattilaisia ja heijastuu myös asiakkaiden, esimerkiksi ikääntyvien koti- ja asumispalveluiden piirissä elävien vanhusten ja heidän läheistensä, elämään ja hyvinvointiin.

Keväällä 2022 AistiSiimes-innovaattorit saivat Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskitymän (KEHO) kautta kontakteja Sairaala Novaan, jota suunniteltaessa oli panostettu taiteen hyvää tekeviin vaikutuksiin. Taide- ja luontoelämystilan pilotti saatiin käyntiin psykiatrian hoitokeskuksessa kesäkuussa. Elokuussa tila siirtyi testattavaksi laajemmalle kohderyhmälle sairaalan Hiljaiselle pihalle. Positiivista palautetta saatiin sadoilta käyttäjiltä, joiden joukossa oli henkilökuntaa, eri ikäisiä potilaita, saattajia ja muita vierailijoita. Loppuvuodesta 2022 varmistui LähiTapiolan Sairaala Novan säätiölle myöntämä lahjoitus, jonka turvin Siimes-tila sijoitettiin psykiatrian hoitokeskukseen pysyvästi kesän 2023 aikana.

Ensimmäisen pilotin jälkeen kehittäjät halusivat saada lisää kokemuksia käyttäjiltä ja rakentaa syvempää kehittämiskumppanuutta. Kesällä 2022 Pia-Maria ja Satu olivat yhteydessä Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Koskeen ja he esittelivät kehittämäänsä taide- ja luontoelämystilaa. Kesällä 2022 Keski-Suomen liitolla oli käynnissä rahoitushaku, jota Koske oli kiinnostunut hakemaan luontohyvinvointi-kärjellä. Hankeideaan päätettiin sisällyttää Siimes-kokeilut konkretisoimaan luontohyvinvoinnin menetelmiä ja samalla tuottamaan tietoa Siimeksen jatkokehitykselle.

Kun syksyllä 2022 Kosken hankehakemukselle myönnettiin rahoitus, Satu ja Pia-Maria tulivat osa-aikaisiksi hankekehittäjiksi vastaamaan selvityshankkeen taide- ja luontoelämystilan kokeilusta. Heidän tehtävänsä hankkeessa liittyivät eri toimintaympäristöihin sopivien Siimesten suunnitteluun, valmistamiseen ja rakentamiseen, kokeiluyksiköiden henkilöstön valmentamiseen ja tukeen Siimeksen käytössä sekä käyttäjäpalautteen keräämiseen.

4.1.2 Siimes-kokeilujen toteutus

Taide- ja luontoelämystilan kokeilut kytkettiin yhteen laajempaan LuontoHyväKS-selvityshankkeeseen konkreettisenä esimerkkinä luontohyvinvointityömenetelmästä. Tavoitteena oli saada palautetta ja kokemuksia Siimeksen käytöstä erityyppisiltä kohderyhmiltä – henkilökunnalta, asiakkailta ja potilailta. Siimes-kokeilun tavoitteet selvityshankkeessa olivat:

- Kokeillaan Siimes-tilan integroitumista ja hyödyntämistä työssä, tiiminä ja työyhteisönä.
- Madalletaan esimerkillä sote-ammattilaisten kynnystä luontohyvinvointimenetelmien käyttöönotossa.
- Kartoitetaan, vaikuttaako Siimes-kokeilu myönteisesti ammattilaisten työhyvinvointiin työssä, sekä asiakkaiden/potilaiden palvelu- tai hoitokokemukseen.

Siimes-kokeilut ja niiden arviointi toteutettiin kolmessa erityyppisessä sote-toimintaympäristössä syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana. Toimintayksiköt valittiin eri puolilta Keski-Suomea ja kokeilut toteutettiin seuraavissa paikoissa:

- syöpäosasto ja perusterveydenhoidon osasto Sairaala Novassa,

- Lehtiniemen palvelukeskus Keuruulla sekä
- lasten, nuorten ja perheiden palveluyksikkö HyPe Laukaassa.

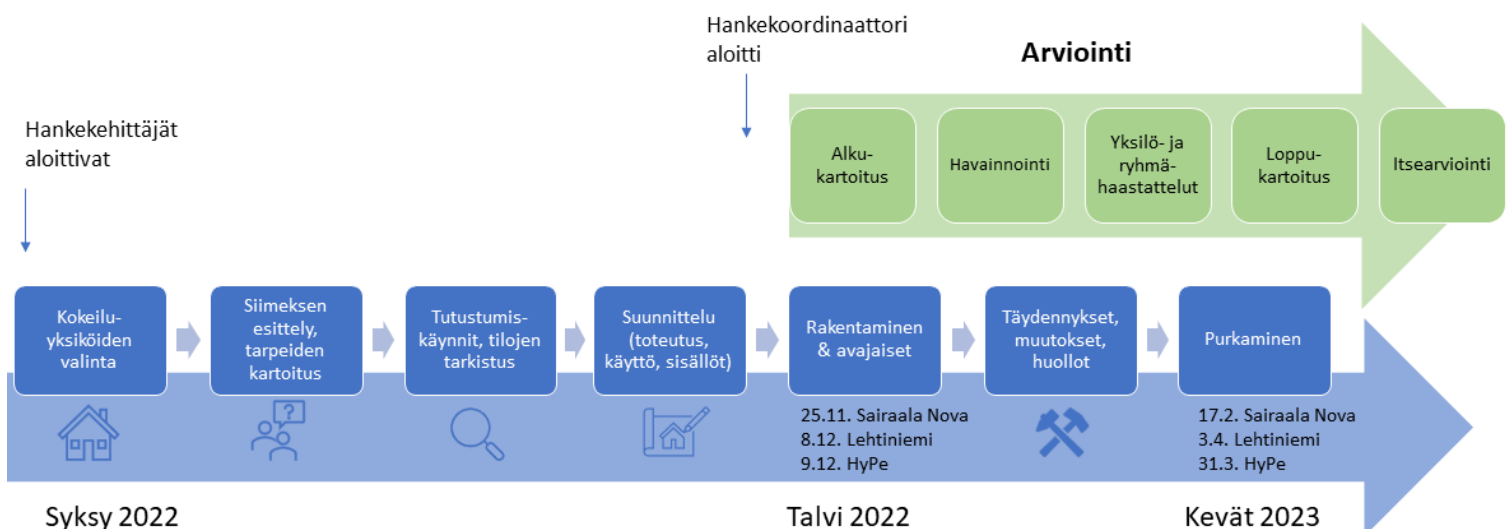
Hankkeen aikana toteutetulla kokeilujaksolla haluttiin selvittää Siimes-tilan integroitumista ja hyödyntämistä laajemmin sote-työhön ja erilaisiin työyhteisöihin. Keski-Suomen sairaanhoitopiirin TKI-yksikössä selvitykseltä odotettiin hankkeen suunnitteluvaiheessa erityisesti tietoa siitä, miten taide- ja luontoelämystilat löytää paikkansa potilastyössä, esimerkiksi kuntoutustarpeissa. Sen vuoksi selvitykseen haluttiin kytkeä myös arviointia, tilan käyttäjien kokemusten kartoitusta sekä tiedonkeruuta siitä, millaisia vaikutuksia käyttäjien hyvinvointiin tilan käytöllä on.

Siimes-kokeilujen arviointisuunnitelman tarkentaminen osana LuontoHyväKS-selvityshanketta käynnistettiin marraskuun 2022 lopulla. Hankekehittäjät olivat jo ennen tätä suunnitelleet kokeiluyksiköiden kanssa, miten taide- ja luontoelämystilat rakennetaan yksikköön sekä sopineet aikatauluista ja muista tarvittavista toimenpiteistä kuten turvallisuusohjeista.

Selvityshankkeessa ei tutkittu tai arvioitu Siimeksen vaikutuksia sen käyttäjien kuntoutumiseen tai työhyvinvointiin sinällään, eikä mitattu tilassa vietetyn ajan psykologisia tai fysiologisia vaikutuksia. Sen sijaan hankekoordinaattori keskittyi havainnoimaan ja arvioimaan sitä, miten hyvin Siimes-tila – eräänlaisena luontohyvinvoinnin menetelmänä – oli käyttöönotettavissa sote-yksikön arjessa osaksi ammattilaisten työtä sekä heidän oman työhyvinvointinsa että asiakkaiden hyvinvoinnin ja kuntoutumisen edistämiseksi.

Arviointi toteutettiin monimenetelmäisesti kokeiluyksiköiden vastuuhenkilöiden haastattelulla, henkilöstölle suunnatuilla alku- ja loppukyselyillä, havainnoimalla tilan käyttöä sekä haastatteleamalla henkilöstöä yksilöinä ja ryhminä. Työntekijöitä pyydettiin myös kertomaan asukkaiden, asiakkaiden ja potilaiden heille välittämää käyttökokemusta. Lisäksi tärkeän osa-alueen arviointitiedon koostamisessa muodosti hankekehittäjien itsearviointi kehittämiskumppanuudesta.

Kokeilujen toteutus on tiivistetty kuvaan 7.



Kuva 7. Siimes-kokeilujen toteutusprosessi.

4.1.3 Kokeiluyksiköiden esittely

Sairaala Novan 6. kerros: perusterveydenhuollon kuntoutusosasto sekä syöpä- ja verisuonitautien osasto

Keski-Suomen sairaanhoitopiirin erikoissairaanhoidossa ja Sairaala Novassa havaittiin merkittävää henkilökunnan kuormittumista. Kun Siimes-kokeiluyksikön sijoittamisesta Novaan keskusteltiin, nähtiin erityisen huolestuttavana syöpä- ja veritautien vuodeosastojen tilanne. Alussa pyrkimyksenä oli kohdentaa Siimes-kokeilu erityisesti tälle osastolle, mutta sairaalaympäristön turvallisuusohjeiden ja tilanpuutteen vuoksi alkuperäisestä suunnitelmasta oli tingittävä. Siimes-tila sijoitettiin lopulta saman kerroksen perusterveydenhuollon kuntoutusosaston läheisyyteen, joka sijaitsee rakennuksen toisessa päässä - yli 100 metrin päässä syöpä- ja veritautien vuodeosastosta.

“Meillä on paljon puhuttu siitä, että hoitajilla on itsellään korkea kynnys pitää taukoja, koska tekemistä on niin paljon koko ajan. Paras ennakoitavissa oleva seuraus kokeilusta olisi, jos osoittautuu, että henkilöstö oppii pitämään palauttavia taukoja, kunhan meillä on siihen erillinen rauhoittumispaikka katseilta piilossa. Pahin ajateltavissa oleva tilanne on, että joku sekava, ahdistunut potilas saattaa laittaa Siimeksen palasiksi.” (Osastonhoitaja, Sairaala Nova)

Sairaalaan rakennettavassa Siimes-tilassa tuli erityisesti huomioida moninaiset hygieniä- ja turvallisuusnäkökulmat. Tilasta tehtiin alkuperäistä suunnitelmaa pienempi (2,5 x 2,5 m) ja sisustusta karsittiin: tilassa ei ollut esimerkiksi mattoa ja pehmustetun sohvan tilalla puinen penkki. Siimeksen avajaisiin tuodut havunoksat ja varvut saivat olla tilassa niin kauan kuin ne pysyivät tuoreina. Muissa Siimes-tiloissa hyödynnettyjä aistipusseja toteutettiin Novassa eri tavalla esimerkiksi uuttamalla tuoksua kannalliseen lasipurkkiin.



Kuva 8. Sairaala Novassa Siimes-tila rakennettiin lopulta perusterveydenhuollon kuntoutusosaston läheisyyteen. Vasemmalla tila ulkoapäin ja oikealla tilan sijoituspaikka purun jälkeen joulukuussa 2022. Kuvat: Jari Makkonen ja Päivi Kivelä.



Kuva 9. Osaston 6 sakarassa A sijaitseva pysyvä henkilökunnan taukotila. Henkilökunta pitää tilassa kahvitaukoja ja syö eväitään. Tilassa pidetään myös noin kaksi kertaa kuukaudessa järjestettävät osastotunnit ja muut henkilöstöpalaverit. Kuva: Päivi Kivelä.

Lehtiniemen ikääntyneiden palvelukeskus Keuruulla

Keuruulla sijaitseva Lehtiniemen palvelukeskus on ikäihmisten asumispalveluita tarjoava sote-palveluyksikkö, jonka toiminnan järjestämisvastuu siirtyi vuoden 2023 alusta Keski-Suomen hyvinvointialueelle.

Lehtiniemen palvelukeskuksen henkilökunnan kokonaisvahvuus kokeilujakson alkaessa oli noin 190 vakituista työntekijää. Siellä toimivat muistiyksiköt Saarelmakoti ja Suvantokoti, joissa on 41 asukaspaikkaa, joista kolme on tarkoitettu lyhytaikaiseen asumiseen. Lisäksi Lehtiniemessä on ympärivuorokautisen palveluasumisen yksiköt Lahdelmakoti ja Valkamakoti, joissa asukaspaikkoja on niin ikään 41, joista viisi lyhytaikaiseen asumiseen. Lehtiniemen yhteiset kokoontumistilat, kuten Siimes-tila, olivat myös muiden Seiponniemen asuinalueen vanhusasukkaiden ja heidän läheistensä, kotihoidon ja päiväkeskuksen kävijöiden käytössä. Ylipäänsä Lehtiniemen ovet ovat palveluvastaavan sanoin ”avoinna kaikille kuntalaisille arkisin klo 8–16”, eli esimerkiksi kolmas sektori sekä omais- ja potilasjärjestöt voivat varata Lehtiniemen tiloja käyttöönsä. Palvelukeskuksessa oli jo ennen Siimes-kokeilua ollut käytössä virikevastavan rakentama aistitila ja muutenkin yksikössä vallitsi kokeilu- ja kehittämismyönteinen johtamiskulttuuri.

”Ainoa pelko Siimes-kokeilun suhteen on, ettei sitä osata tai ehditä hyödyntää. Parhaassa tapauksessa henkilökunta huomaa, että voi hyvällä mielin poistua omasta yksiköstä ja ottaa itselleen hetken aikaa palautumiseen. Asukkaille Siimes-hetket ovat kukkaishetkiä, kun moniaistisuudella, esimerkiksi äänillä, on valtavasti vaikutuksia kognitioiden aktivoitumiseen.” (palveluvastaava, Lehtiniemi)

Palvelukeskuksen talviteemainen Siimes rakennettiin lasioviseen huoneeseen, jossa oli aiemminkin ollut vastaavaa sisustusta ja järjestetty taidenäyttelyitä. Tila oli Sairaala Novan Siimestä suurempi (3x3m) ja sisälle mahtui samaan aikaan hoitaja, kaksi rollaattoria käyttävää ikäihmistä istumaan sekä yksi pyörätuolia käyttävä ihminen. Tilassa soiva talvinen äänimaailma oli tilattu erikseen äänisuunnitteluun erikoistuneelta yritykseltä. Palautteen myötä äänimaailma vaihdettiin myöhemmin kesäisempään versioon.



Kuva 10. Lehtiniemessä Siimeksen kankaiden suurikontrastiset aiheet oli valittu erityisesti ikäihmisiä varten. Kuva: Pia-Maria Pohto ja Päivi Kivelä.

Laukaan lasten ja nuorten hyvinvointi- ja perhekeskus (HyPe)

Laukaan lasten ja nuorten hyvinvointi- ja perhekeskuksessa (HyPe) yhdistyvät lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia tukevat palvelut hallintorajat ylittäen. Vuonna 2017 käynnistyneen hyvinvointi- ja perhekeskuksen tavoitteena on tarjota saavutettavia ja oikea-aikaisia palveluja matalalla kynnyksellä asiakaslähtöisesti. Laukaan HyPe toimii siten eräänlaisena alustana tai kotipesänä moniammatilliselle sote- ja sivistystoimen työntekijäverkostolle. Verkoston ydin muodostuu 40–50 henkilöstä, joiden tuki on palveluohjauksen kautta saavutettavissa. Palvelut tuotetaan yhteistyössä eri toimijoiden, kuten Laukaan kunnan sivistystoimen, Keski-Suomen hyvinvointialueen, Laukaan seurakunnan ja kolmannen sektorin kanssa. HyPe kokoaa yhteen muun muassa lääkärin ja psykiatrisen sairaanhoitajan palvelut, nuorisotyö ja etsivä nuorisotyö, Jyväskylän seurakunnan perheasiainneuvottelukeskukseen parisuhteen tuki, perheneuvolan palvelut, nuorten sosiaalityö, vammaispalvelut ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton sekä muiden kolmannen sektorin toimijoiden palvelut. Syksystä 2022 lähtien HyPe:n tiloissa on järjestetty myös alakouluikäisten ukrainalaislasten valmistavaa opetusta. Hyvinvointi- ja perhekeskuksen kävijämäärä vaihtelee, mutta keskimäärin vakiintuneita yksilö- ja ryhmätoimintojen kävijöitä on viikoittain 80–100. HyPe muutti uusiin tiloihin lokakuussa 2022.

“Työntekijät ovat olleet tässä mukana suunnittelemassa. Esimerkiksi meidän nuoret kävijät kyllä kunnioittavat näitä uusia tiloja, joita on heitä varten tehty tänne HyPeen. Ja varmaan Siimeskin löytää oman käyttäjäkuntansa.” (palveluvastaava, Laukaan HyPe)

Laukaan HyPessä Siimes rakennettiin aulatilaan erikseen tilattujen tukirakenteiden varaan. Tilaan mahtui samaan aikaan seitsemän ihmistä. Taide- ja luontoelämystilassa oli huomioitu kokeiluyksikön luonne: kankaiden aiheet oli valittu erityisesti lapsia ja nuoria varten ja tilaan oli varattu piirustusvälineitä. Luonnonelementit ja somisteet olivat kesäisiä.



Kuva 11. Laukaan HyPe:n aulatilaan rakennettu Siimes-tila kuvattuna ulkoapäin. Sisäpuolelta otetussa kuvassa näkyy tilan tyypillistä sisustusta. Pöydällä oleviin pusseihin on kerätty erilaisia aistielementtejä, joita voi tuoksutella ja hypistellä halutessaan. Kuvat: Taru Paavolainen.

4.1.4 Siimes-kokeilujen arviointi

Alkukartoitus työhyvinvoinnista

Alkukartoituksessa selvitettiin kokeiluyksiköiden henkilöstön näkemyksiä heidän omasta työhyvinvoinnistaan, tilaratkaisujen tuesta työhyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseen sekä kokemuksia luontohyvinvoinnin menetelmien hyödyntämisestä osana työtä. Sairaala Novan syöpä- ja veritautien vuodeosastolta ei saatu vastauksia alkukartoitukseen, vaan vastaajat ovat perusterveydenhuollon osastolta.

Taulukkoon 1 on koottu vastaajien kokemuksia heidän omasta työhyvinvoinnistaan. Matalimmat pisteet koskivat palautumista työvuoron aikana – sitä koettiin toteutuvat työn arjessa harvoin. Sairaala Novassa ja Lehtiniemen palvelukeskuksessa parhaimman keskiarvon sai vastaajien kiinnostus sekä innostus tekemäänsä työtä kohtaan. Laukaan HyPessä koettiin parhaiten pidettävän kiinni säädetystä tauoista työpäivän aikana.

Taulukko 1. Siimes-kokeilujen alkukartoitus sisälsi kysymyksiä työhyvinvoinnin nykytilasta

Kuinka usein alla mainitut kohdat toteutuvat työssäsi? (n = 26)	Sairaala Nova (keskiarvo)	Lehtiniemi, Keuruu (keskiarvo)	HyPe, Laukaa (keskiarvo)
Pidän kiinni säädetyistä kahvi- ja lounastauoista työpäivän aikana?	3,5	3,8	4,3
Tunnen itseni henkisesti vireäksi työssäni	3,5	3,6	3,7
Tunnen itseni fyysisesti vireäksi työssäni	3,6	3,4	4,0
Koen palautuvani työvuoron aikana	2,8	2,8	3,0
Koen palautuvani työpäivän jälkeen	3,5	3,1	3,7
Olen kiinnostunut ja innostunut työstäni	4,1	4,2	4,0
Vastausvaihtoehdot: 1 = En koskaan, 2 = Harvoin, 3 = Joskus, 4 = Usein, 5 = Aina			

Alkukartoituksessa kysyttiin myös tyytyväisyyttä tilaratkaisuihin työhyvinvoinnin, säännöllisen tauotuksen sekä henkilöstön yhteisöllisyyden näkökulmista. Laukaan HyPe muutti uusiin toimitaloihin syksyllä 2022 ja uudet tilat saivat kiitosta avaruudestaan sekä taukotilojen huomioimisesta. HyPe:n vastaajista 66,7 % oli erittäin tyytyväinen tiloihin työhyvinvoinnin ja tauotuksen näkökulmista, kun taas yhteisöllisyyden kannalta toimitiloihin oli melko tyytyväisiä 66,7 % vastaajista.

Tilaratkaisut työhyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmista jakoivat Sairaala Novan vastaajia. 37,5 % vastaajista oli sekä melko tyytymätön tai melko tyytyväinen tilaratkaisuihin työhyvinvoinnin kannalta. Tyytymättömyyden syyksi mainittiin kunnollisten taukotilojen puute: usein tauot vietetään omalla työpisteellä ja sen vuoksi niiden aikana on aina potilaiden, omaisten sekä työkavereiden tavoitettavissa, eikä mahdollisuutta työasioista irrottautumiseen ole. Osaston varsinainen taukotila ei sovellu rauhoittumiseen ja joillain osastoilla se on käytössä kansliana. Lisäksi osastolla ei ole saatavilla perusvälineitä ruokailua varten, mikä vaikuttaa mahdollisuuksiin syödä omia eväitä. Yhteisten taukotilojen puuttuminen vaikuttaa myös vastaajien kokemukseen yhteisöllisyydestä. Puolet vastaajista oli joko erittäin tai melko tyytymätön tiloihin yhteisöllisyyden kannalta. Sairaalan pitkät etäisyydet ja yhteisten tilojen puuttuminen vaikeuttavat kohtaamisia työtovereiden kanssa: sopivia paikkoja kokoontumiselle taukojen ajaksi ei ole ja eri ”sakaroissa” työskentelevien työtovereiden näkeminen on haastavaa pitkien välimatkojen vuoksi. Tilaisuuksia keskustella ja purkaa päivän tapahtumia on vähän. Vastaajat ehdottivatkin

ratkaisuksi yhteisen ja varustellun taukotilan järjestämistä, joka mahdollistaisi rauhoittumisen keskellä kiireistä työpäivää.

Lehtiniemessä tilaratkaisuihin oltiin melko tyytyväisiä niin työhyvinvoinnin (53,4 %) kuin yhteisöllisyyden (60 %) näkökulmista. Taukotilan rauhallisuus jakoi vastaajien mielipiteitä: toiset kokivat sen rauhattomaksi ja toiset näkivät sen mahdollistavan sekä rauhoittumisen että sosiaalisen kanssakäymisen. Haasteeksi koettiin se, että taukotila toimii myös kokoustilana, jolloin taukojen pitäminen siellä ei onnistu tilan ollessa varattuna. Tilan rauhoittamista pelkäsi taukotilaksi ehdotettiin konkreettisenä kehittämisideana ja yhteisöllisyyden edistämiseksi yhteistä tekemistä sekä yhteistyötä eri yksiköiden välille toivottiin.

Kokemukset luontohyvinvoinnista osana työtä

Alkukartoituksessa kysyttiin myös työntekijöiden kokemuksia luontohyvinvoinnin menetelmien hyödyntämisestä omassa työssä. Laukaan HyPe:ssä (66,7 %) ja Lehtiniemessä (40 %) monet olivat käyttäneet nykyisessä työssään luontohyvinvoinnin menetelmiä. Sen sijaan kaikki Sairaala Novan vastaajat kertoivat, etteivät olleet hyödyntäneet menetelmiä nykyisessä työssään mutta eivät myöskään aiemmin työurallaan.

Ammattilaiset kertoivat hyödyntäneensä monipuolisesti luontoa osana työtään. Esimerkiksi asiakastapaamisia, tyhy-päiviä ja kehityskeskusteluja oli hoidettu ulkoilmassa liikkuen. Monet kertoivat kasvien hoidosta sekä luonnon materiaalien ja äänien hyödyntämisestä virikkeellisessä toiminnassa.

Loppukartoitus Siimes-tilasta kokeiluyksiköissä

Kokeilun loppukartoituksessa ja henkilöstön haastatteluissa selvitettiin Siimes-tilan käyttöasetta ja -tapoja, hyödyntämisen esteitä ja soveltuvuutta erilaiseen toimintaan kokeiluyksiköissä. Lisäksi kartoitettiin kokeilun vaikutuksia sekä kerättiin kehitysehdotuksia.

Laukaan HyPe:ssä kaikki vastaajat ja Sairaala Novassa suurin osa (70 %) kertoivat kokeilleensa Siimes-tilaa kerran tai pari. Lehtiniemessä tila oli löytänyt säännöllisempää käyttöä, sillä yli puolet (53,3 %) kertoi hyödyntäneensä tilaa silloin tällöin, varsinkin potilaiden kanssa.

Vastaajien arviot Siimes-tilan soveltuvuudesta erilaisiin käyttötarkoituksiin kertovat myös siitä, mihin tilaa on kokeilun aikana hyödynnetty. Lehtiniemessä Siimestä oli hyödynnetty potilaiden kanssa työskentelyn tukena: iltaisin monet asukkaista olivat levottomia, mutta Siimes-tilassa he olivat rauhoittuneet. Vastaajat kertoivat, että tilassa olevat luonnon äänet, tuoksut ja muut elementit loivat mahdollisuuksia keskustelulle ja asukkaan elämäntarinaa tutustumiselle. Lisäksi kosketeltavat luontoelementit tarjosivat etenkin muistisairaille tarpeellista hypisteltävää heidän levottomille käsilleen – toisaalta ne voivat myös helposti kulkeutua asukkaan suuhun, minkä vuoksi asukkaiden seurana oli oltava työntekijä, kun he olivat Siimeksessä. Lehtiniemeen rakennetun Siimes-tilan todettiin olevan heidän tarpeisiinsa liian pieni, sillä asukkaita ei voinut viedä sisälle sängyssä tai erityismitoitetuilla pyörätuolilla. Työntekijät nostivat esiin myös tilan muokattavuuden merkityksen: aistimaailmoissa on tärkeä huomioida eri käyttäjien taustat, jotta voidaan löytää esimerkiksi eri ikäisten tai sukupuoleltaan erilaisten ihmisten kokemuksiin sopivaa ääni- tai tuoksumaaailmaa. Sen sijaan monilla vastaajilla ei ollut kokemusta Siimes-tilan

hyödyntämisestä yhteisiin taukohetkiin (46,7 %) tai työvuoron aikana työssä palautumiseen yksin (40 %).

Sairaala Novassa ja Laukaan HyPe:ssä kokemukset Siimeksestä painottuvat työvuoron aikana tapahtuvaan rauhoittumiseen, yhteisiin taukohetkiin tai siirtymiin työ- ja vapaa-ajan välillä. Sairaala Novassa tilaa olivat käyttäneet lähinnä hoitohenkilöstö, mutta Siimes oli tarjonnut paikan myös keskusteluille omaisten kanssa tai esimerkiksi hiljaisten hetkien järjestämiseen. Myös M-sakaran potilaiden oli havaittu hyödyntävän tilaa. Tilan sijoittuminen koettiin huonoksi sen peittäessä ikkunamaiseman ja joillakin vastaajilla oli kokemuksia sen väärinkäytöstä. Laukaan HyPe:ssä Siimes-tila on tarjonnut työntekijöille uudenlaisen taukopaikan, mutta vastaajat kokivat, ettei tila sijaintinsa vuoksi sovellu aina asiakaskohtaamisiin. HyPe:n aula on varsinkin aamuisin ja nuorten iltoina hälyisä, eikä tilan äänieristys mahdollista luottamuksellisia keskusteluja, jos aula on muuta henkilöitä. Haastatteluissa psykiatrinen sairaanhoitaja kertoi hyödyntäneensä tilaa vastaanottokäynteihin hiljaisina aikoina ja saanut hyviä kokemuksia ahdistuneiden nuorten kanssa työskennellessään. HyPe:n laajasta käyttäjäkunnasta nousee esiin monia positiivisia kokemuksia: Siimes on tarjonnut paikan rauhallisille imetyshetkille, ja kankaiden kuviot olivat mahdollistaneet hienovaraiset vuorovaikutuksen tilaisuudet valmistavassa opeutuksessa olevien ukrainalaisten lapsien kanssa, sillä lapset olivat kankaiden hahmojen kautta löytäneet yhtymäkohtia omaan kulttuuri- ja tarinaperintöönsä.

Siimes-tilan käytön esteiksi kokeiluyksiköissä muodostuivat työn hektisyys sekä tilan koosta ja sijoittumisesta syntyneet haasteet asiakastyössä hyödyntämiselle. Kaikissa kokeiluyksiköissä kuitenkin nähtiin vahvasti, että Siimeksen kaltainen tila voisi soveltua yksikköön jatkokehityksen jälkeen.

Kokeiluista oman työn reflektointiin

Loppukartoituksessa vastaajat eivät olleet huomanneet merkittäviä muutoksia työssä palautumiseen, työpaikan yhteisöllisyyteen, asiakaskohtaamisten laatuun tai asiakkaiden hyvinvointiin. Sen sijaan Siimes-kokeilun ja laajemminkin yhteisen reflektoinnin on koettu tuoneen toisin tekemisen ja uusiksi miettimisen paikkoja omaan työhön. Vastaajat kertoivat kokeilun aikana innostuneensa pohtimaan ja huomaamaan pieniä tekoja, jolla he voisivat tuoda luontoa osaksi työnsä arkea, esimerkiksi lisäämällä erilaisia luonnon elementtejä omalle työpisteelle tai pohtimalla, miten asiakaskohtaamisia voisi toteuttaa enemmän luonnossa. Siimes-kokeilu herätti työntekijöissä enemmän uskallusta ja ymmärrystä siihen, mikä merkitys luonnolla voi olla sote-alalla, esimerkiksi vanhustyössä.

”On tullut ajatus, että kun Siimes tästä lähtee niin ihan ennalleenkaan ei tämä tila palaa, ei meidän tarvitse palata vanhaan. Palaute on ollut hyvää ja muistuttaa meitä siitä, että puolukanvarvutkin voi olla tosi merkityksellinen juttu, että ”nämähän on aitoja””. (haastattelu, Laukaan HyPe)

”Liikun paljon luonnossa, tähän ei tullut muutosta. Mutta Siimes herätti miettimään, että miten luontoa voisi paremmin hyödyntää. Kotihoidon asiakkaille mahdollistettaisiin luontoon pääsy esim. retkillä. Avustajat voisivat avustaa asiakkaita enemmän ulkoilussa. Resurssit rajoittavat tätä paljon.” (loppukysely, Lehtimäki)

Huomioita jatkokehitykseen

Kokeilujen pohjalta Siimes-tilan jatkokehitykseen ehdotetaan seuraavia asioita:

1. Tilan kokeileminen ja käyttäminen on tärkeää tehdä mahdollisimman helpoksi ja huoltovapaaksi työntekijöille ja muille käyttäjille. Erikoissairaanhoidon on tästä selkeä esimerkki.
2. Turvallisuus- ja helppokäyttöisyyssnäkökulmat korostuvat sitä enemmän, mitä hoidollisempiin yksiköihin tai haastavampiin käyttäjäryhmiin mennään.
3. Avoimen pääsyn mahdollistava, valvoton tila on haavoittuvainen väärinkäytöksille.
4. Tilan on oltava kätevästi sovitettavissa asiakas- ja potilastyön prosesseihin ja käytäntöihin. Esimerkiksi tilaan pitäisi mahtua sängyn tai erityismitoitettun pyörätuolin kanssa ja tilan ominaisuudet olisivat säädettävissä erilaiset käyttäjäryhmät huomioiden.
5. Kokeiluissa Siimes-tila oli lähtökohtaisesti taiteilijan näkemyksiin ja olemassa olevaan kuvitukseen perustuva konsepti. Asiakkaiden, potilaiden ja työntekijöiden osallistaminen tilan suunnitteluun sekä rakentamiseen voi olla perusteltua tulevaisuudessa.
6. Jotkut työntekijät kaipasivat tilasta nauttimiseen enemmän ohjeistusta, esimerkiksi rentoutumis- tai palautumisharjoitteiden kuuntelumahdollisuutta tilassa.
7. Luontohyvinvoinnin ja työssä palautumisen työstäminen kiinnosti työntekijöitä erityisesti vanhustenhoidossa, ja mahdolliset kokeilut tähän liittyen.

4.2 Yhteiskehittämisen työpajat aikuisten sosiaalipalvelujen työntekijöille

Jyväskylän Hannikaisenkadun sosiaaliaseman vierailun ja hanke-esittelyn jälkeen hyvinvointialueen johtavien sosiaalityöntekijöiden aloitteesta päätettiin toteuttaa yhteiskehittämisen työpajoja aikuisten sosiaalipalvelujen moniammatillisille tiimeille. Kevään ja kesän 2023 aikana järjestettyyn viiteen yhteiskehittämisen työpajaan osallistui lähes 100 aikuisten sosiaalipalvelujen työntekijää eri puolilta Keski-Suomea. Työntekijöitä johdatettiin lähiluontoon aistimaan ja tekemään yksinkertaisia harjoituksia, sekä pohtimaan yhdessä, miten luontoa ja luonnon hyvinvointivaikutuksia voi tuoda osaksi omaa työarkea - tukemaan omaa palautumista, työyhteisön hyvinvointia ja asiakastyötä.

Taulukko 2. Yhteiskehittämisen työpajojen ajankohdat, kohderyhmät ja osallistujamäärät.

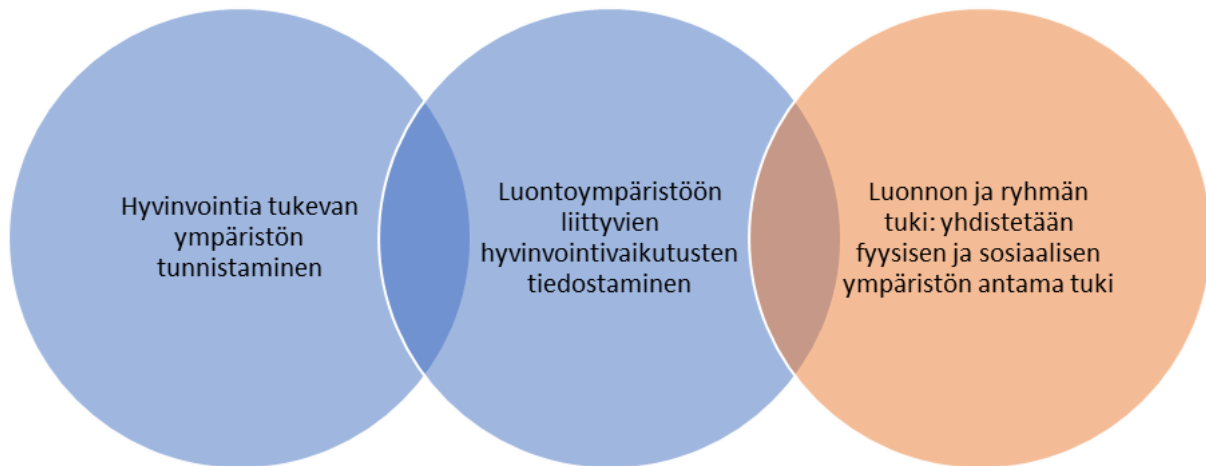
Ajankohta ja paikka	Kohderyhmä	Osallistujamäärä
25.5.2023 Jyväskylä	Aikuisten sosiaalipalvelut, keskinen alue	35
1.6.2023 Viitasaari	Aikuisten sosiaalipalvelut, pohjoinen alue	17
8.6.2023 Jyväskylä	Aikuisten sosiaalipalvelut, keskinen alue	15
15.6.2023 Jyväskylä	Aikuisten sosiaalipalvelut, kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut	15
7.9.2023 Jyväskylä	Aikuisten sosiaalipalvelut, kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut	15
Yhteensä		97

Työpajojen valmisteluun liittyi paljon innostusta ja kiinnostusta, mutta havaittavissa oli myös työntekijöiden vaikeutta irrottautua työtehtävistään. Esimerkiksi keskinen alueen työpajapäivään ilmoittautui noin 70 tiimiläisestä ennakkoon 50, mutta lopulta heistä osallistui vain 35 henkilöä. Osittain poisjääminen oli seurausta lomakauden alkamisesta ja sairauspäivistä, mutta myös työntekijöiden vaihtuvuudesta. Sekä henkilöstön runsaan vaihtuvuuden että hyvinvointialuesiirtymän vaikutuksesta jotkut ryhmiin osallistuneet eivät välttämättä tunteneet toisiaan, vaikka työskentelivät samassa tiimissä.

En muista edelleenkään edes työyhteisöni jäsenten nimiä, kun emme tee kaikki tiiviisti yhteistyötä. Jos jotain yhdessä tekemistä, niin olisi kiva muistutella mieliin edes kaikkien nimet ennen toiminnallisuuksia.

Työni vie tällä hetkellä paljon energiaa, joten on kiva päästä saamaan uusia vinkkejä, kuinka voisi parantaa palautumista.

(Työntekijöiden kommentteja työpajailmoittautumisen yhteydessä)



Kuva 12. Yhteiskehittämisen työpajoissa sovellettiin löyhästi ja yksinkertaistaen Luonnosta Virtaa -interventioiden osa-alueita ja niin sanottua mielipaikkatutkimusta. Kyseessä on ekopsykologinen menetelmä, jossa pyritään luontoympäristöön liittyvien paikkakokemusten tunnistamisen ja jakamisen avulla luonnon hyvinvointivaikutusten ja psyykkisen itsesäätelyn vahvistamiseen (Salonen & Hyvönen. 2019; Salonen 2012).

Ensimmäisenä työpajapäivänä toukokuussa 2023 toteutui kaksi erillistä ryhmää Työstä palautumista lähiluonnosta -otsakkeella yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun KUURA-hankkeen kanssa (JAMK. KUURA-hankkeen tuotokset). Pyrkimyksenä oli edistää taukokulttuuria ja palautumista työyhteisössä sekä kiinnittää huomiota työn ja vapaa-ajan siirtymävaiheisiin. JAMKin Kuntoutusinstituutin asiantuntijat alustivat työpajan aluksi palautumisesta kokonaisvaltaisena stressiä ja kuormitusta vähentävänä prosessina, jossa tapahtuu kehon ja elimistön rauhoittumista sekä voimavarojen täydentymistä. Sen jälkeen siirryttiin ulos Tourujoen puistoalueelle toteuttamaan yhdessä yksinkertaisia harjoitteita. Ensimmäisessä toimintapisteessä yhdistyivät istumista tauottavat, elvyttävät taukoliikuntaharjoitteet. Toisessa keskityttiin luonnon aistimiseen ja hakeuduttiin lähiluonnossa olevaan mielipaikkaan. Aistiharjoitusten jälkeen luontokokemukset jaettiin työyhteisön kesken. Kolmanneksi työyhteisön sosiaalisen tuen osa-alueita vahvistettiin pelaamalla Mölky-peliä samalla työyhteisön voimavaroja ja myönteistä vuorovaikutusta käsitteleviä kysymyksiä pohtien ja niistä keskustellen. (Ks. myös JAMK. Liike, luonto ja yhteisöllisyys työstä palautumisen tukena.) Työpajan lopuksi laadittiin asiantuntijoiden opastuksella Palautumisen voimavarapuu, jota laatiessaan työntekijät pääsivät yhdessä reflektoimaan kokemuksiaan sekä pohtimaan (1) millaisia työhyvinvointia ja voimavaroja lisääviä asioita omaan työhön liittyä, (2) millaisia voimavaroja kuluttavia tai työn sujumista estäviä asioita he työssään kohtaavat, sekä (3) millaisilla asioilla ja keinoilla voivat itse kehittää työtään ja edistää muutosta.



Pysähtyminen ennen lähtöä ja palatessa: läsnäolo tässä ja nyt

Joskus voi käydä niin, että kulkee kuin automaattihjauksella eikä muista (kävely)matkasta mitään. Tämän harjoituksen avulla vahvistat läsnäoloasi.

1. Pysähdy hetkeksi, kun olet lähdössä ulkoilemaan.
2. Seiso tasapainoisesti siten, että tunnet maan jalkapohjiesi alla.
3. Valitse katseellesi kiintopiste maasta muutaman metrin päästä.
4. Vie huomiosi hengitykseen 3–5 hengityskierroksen ajaksi.
5. Hengitä nenän kautta sisään ja huulten raosta ulos.
6. Seuraa hengityksen kulkua ja sen luontaista rytmiä.
7. Hetken päätteeksi vedä raikkaasti ilmaa sisään. Huokaise uloshengityksellä.
8. Olet valmis jatkamaan matkaasi.
9. Voit tehdä saman harjoituksen kävelyn päätteeksi. Pane merkille millaista eroa huomaat verrattuna kävelyn aloitushetkeen.

Kuva 13. Esimerkki työpajoissa tehdyistä yksinkertaisista harjoitteista. Ohjeet laadittu soveltaen mielenterveystalo.fi -sivuston Hyvinvointia luonnosta Omahoito-harjoitteita.

Muiden kuin 25.5. toteutettujen työpajojen järjestämisestä vastasi hankekoordinaattori. Kaikissa työpajoissa tavoitteena oli auttaa tunnistamaan itselle sopivia, hyvinvointia tukevia luontopaikkoja ja luonnon elementtejä, sekä ohjata tiedostamaan luonnon hyvinvointivaikutukset ja saamaan kokemus sosiaalisen ympäristön, eli ohjaajan ja varsinkin muiden ryhmäläisten ja työyhteisön jäsenten, tuesta. Samalla aktivoitiin työntekijöiden omaa luovuutta ja innostettiin huomaamaan, miten yksinkertaisilla ja pienillä konsteilla voi tuoda lisää luontoa ja luonnollisuutta omaan työarkeen, työtiloihin ja asiakaskohtaamisiin. Ideointia ja omien mahdollisuuksien hoksaamista edesautettiin esimerkiksi menemällä yhdessä aistikävelylle läheiselle luontopolulle, tuomalla työpajan sisätiloissa järjestettäviin osuuksiin luontoelementtejä kuten oksia, käpyjä, kukkia ja luontokuvia, sekä vierailemalla Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen luontovirikkeellisissä toimistotiloissa työpajan yhteydessä. Työpajoista haluttiin rakentaa kaikille mukava, luontoyhteyttä herättelevä, turvallinen sekä hyväksyvä kokemus – myös niille, jotka eivät miellä itseään “luontoihmisiksi” tai olleet halukkaita jakamaan kokemuksiaan muille ryhmäläisille.

Miten voisin tuoda "luonnollisuutta" ja luonnon hyvinvointivaikutuksia osaksi työtäni ja työyhteisöäni?



Kuva 14. Koonti yhteiskehittämisen työpajoihin osallistuneiden keinoista tuoda luonnon hyvinvointivaikutuksia osaksi työtä ja työyhteisöä.

Kun yhteiskehittämisen työpajoihin osallistuneilta kysyttiin palautetta, he toivat esille alla olevia tekijöitä työpajojen toteutuksesta:

- Pienessäkin metsikössä on aina kiva käydä.
- Pidin siitä, kun jaettiin tietoa luontopalautumisesta ja päästiin ulos ihanaan luontoympäristöön.
- Meillä oli todella hyvä porukka kasassa. Oli ihanaa päästä hetkeksi irtautumaan työstä ja olemaan luonnossa. Myös jumppatuokio ja keskustelut olivat hyviä.
- Keli oli hyvää, alun kalvosulkeisten jälkeen oli kiva olla oikeasti siellä luonnossa.
- Luonnossa liikkuminen on aina ihanaa, oli hienoa, että asian äärellä sai olla työpäivän aikana. Oli hyvä pysähtyä miettimään, miten luontoa ja sen hyvää tekeviä vaikutuksia voi tuoda työhön.
- Tutustuminen lähiluontoon.
- Luontolähtöisyys on positiivinen asia sinällään. Toivoisin jatkossa rentoutumisen mahdollisuutta, ei niinkään "suorittamisen vaadetta" työpajalta.
- Aivan ihana ajatus, mutta minua huolestuttaa resurssit ja ajan riittävyys luontomenetelmien käytössä. Nyt jo toimistolla istuessa kalenteri täynnä, niin saati jos tulee siirtymiä väliin. Ja kaikki paperityöt mitkä vievät aikaa!
- Vaikka tapahtuma oli hyvä, en usko, että tästä pidemmän päälle on hyötyä työpainetamme ja työyhteisön haasteita ajatellen. Myös esihenkilöiden liukeneminen pois kesken kaiken jätti ikävän sivumaun.
- Toivoisin, että mietittäisiin konkreettisia toisen toimimisen tapoja omassa työssä, ettei kaikki aina jää siihen "ei ole aikaa" tai "tekisin jos". Jokainen tekisi jonkun kokemuksen omassa työssä joko asiakkaiden suhteen tai oman hyvinvointinsa näkökulmasta

4.3 Luontohyvinvoinnin tilaus sote-ammattilaisten työssä

Kokeilujen ja yhteiskehittämisen työpajojen lisäksi selvityksen aikana tutustuttiin ajankohtaisiin luontohyvinvointiteemoihin Keski-Suomen sote-kentällä muun muassa haastatellen vihreän hoiva-afilosofian parissa työskenteleviä tienraivaajia.

4.3.1 Keski-Suomen Green Care -toimijoiden ja opiskelijoiden näkemyksiä luontohyvinvoinnista sote-palveluissa

Toukokuussa 2023 hankekoordinaattori kutsuttiin esittelemään selvityshanketta Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -menetelmät ja -toimintamuodot -opintojakson opiskelijoille. Etäyhteyksin toteutetulle luennolle osallistui 16 opiskelijaa, joista pääosa oli sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita ja monet jo valmistuneita sote-ammateissa työskenteleviä henkilöitä. Verkko-ennolla esiteltiin hankkeen toimintaa ja käytiin yhteistä keskustelua. Sen lisäksi opiskelijat saivat vastata kyselyyn luontohyvinvoinnin hyödyntämisestä osana sote-ammattilaisten työtä.

”Jos ammattilainen hyödyntää omassa hyvinvoinnissaan luontoa, hän osaa tarjota sitä myös asiakkailleen.” (kyselyn vastaaja)

Innostus ja halu hyödyntää luontohyvinvointia osana työtään oli vastaajilla kova. Se kannusti osaa vastaajista yrittäjyyteen esimerkiksi perustamalla hoiva-alan yrityksen, jossa luonnolla olisi merkittävä rooli. Luontohyvinvoinnin potentiaali nähtiin suureksi niin työntekijöiden hyvinvoinnin kuin asiakastyön näkökulmista. Luontohyvinvoinnin hyödyntäminen nähtiin mahdollisuutena tehdä arvojen mukaista työtä, edistää hyvää työilmapiiriä sekä nostaa esiin työelämän pehmeämpiä arvoja tehokkuusajattelun rinnalle. Lisäksi kuntoutuksen näkökulma nousi esiin vastauksissa: asiakkaille toivottiin mahdollisuutta valita luontoavusteista kuntoutusta, ja erilaisten luontoelementtien hyödyntäminen osana kuntoutusta voi tuoda uusia näkökulmia prosessiin. Luontoa monipuolisesti hyödyntävän työntekijän koettiin mahdollistavan elvyttävien kokemusten tarjoamista asiakkaille. Monet miettivät vastauksissaan myös konkreettisia keinoja, joilla luontoa voi lisätä työarkeen esimerkiksi sisustamalla tai toteuttamalla omaa työtään mahdollisimman paljon luonnossa. Työympäristöistä haluttiin tehdä luonnollisempia esimerkiksi aistihuoneita ja erilaisia luontoelementtejä käyttämällä.

LuontoHyväKS-hankekoordinaattori sai kutsun myös 24.4. järjestettyyn Keski-Suomen Green Care -toimijoiden aamukahvitilaisuuteen Green care -keskus Könkkölään tulla kertomaan selvitystyöstä ja alustamaan keskustelua otsikolla: Mitä luontohyvinvointi on? Tilaisuuteen osallistui lähes 20 henkilön joukko, johon kuului hyvinvointialan yrittäjiä, kunnan hyvinvointivastaava, järjestötyöntekijöitä, tutkija ja hyvinvointihankkeiden asiantuntijoita. Keskustelijat suhtautuivat innostuneesti ajatukseen siitä, että Keski-Suomi voisi jatkossa entistä vanhemmin profiloitua luontohyvinvoinnin maakunnaksi.

Alalla toimivat yritykset ovat pääosin yksityisiä tai muita mikroyrityksiä, joten yhteistyöhön ja yhteiskehittämiseen koettiin tarvetta ja innostusta. Kunnan elinvoimatyötä, ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia edistävää työtä koordinoivat työntekijät pitivät tarpeellisena koota yhteistä ”hyvinvointipalveluiden tarjotinta” leveämmillä hartioilla, sillä kuntienkaan sisällä jo olemassa olevia palveluita ei välttämättä löydetä, ja digitaalisten alustojen kehittäminen ja ylläpitäminen

on työlästä ja kallista. Kehittämisyhteistyötä hyvinvointialueen suuntaan pidettiin tärkeänä, jotta voitaisiin kehittää yhteisiä työkaluja, jotka eivät ole lyhytaikaisten hankkeiden varassa. Lisäksi keskusteltiin muun muassa erilaisista hyvinvointiläheteistä ja luontohyvinvointiresepteistä mahdollisuutena.

Hyvinvointisuunnitelma ja -kertomus, ne ovat profiloitumiskysymys kunnassa. Varsinkin pienet kunnat joutuvat paljon säveltämään, jotta pystyvät vastaamaan kaikkiin valtiovallan ja hyvinvointialueen vaatimuksiin. Sitä saadaan mitä pyydetään, mitä seurataan ja mitataan. Jos luontohyvinvointiin – tai ylipäätään ennaltaehkäisevään hyvinvoinnin edistämiseen, kulttuurihyvinvointiin – panostaminen ei näy hyte-kertomessa, niin eivät kunnat siihen panosta. Se on harmi, sillä jo pelkkä luonnossa oleminen lisää hyvinvointia, vaikkei sitä koko ajan tiedosta ja reflektoi. Luonnossa oleminen on ilmaista ja sen myötä paljon saavutettavampi kuin moni muu. (Pienen kunnan hyvinvointivastaava, Keski-Suomen Green Care -toimijoiden aamukahvit)

4.3.2 Kauramäen kylä luontolähtöistä toimintakulttuuria rakentamassa

Ikääntyneiden asumisyksikkö Kauramäen kylän toiminta käynnistyi syksyllä 2023. Hankekoordinaattori tutustui yksikön toimintaan ja haastatteli työntekijöitä. Yhteisöllistä asumista ja ympärivuorokautista palveluasumista ikääntyneille tarjoavan asumispalveluyksikön toimintaa ohjaa vahvasti Green Care -hoivafilosofia. Palveluvastaavan mukaan uusi näkökulma ja toimintatavat ovat olleet merkittävä vetovoimatekijä työntekijöiden rekrytoinnissa, ja innostavat sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Ensimmäinen haku tuotti hänen mukaansa lähes 200 hakemusta ja noin puolet hakeneista toi esille tämän seikan. Noin kolmasosa hakijoista rekrytoitiin tähän uuteen yksikköön.

Monipuolisten piha-alueiden lisäksi Kauramäessä on käytettävissä erilaisia aistihuoneita, kolme virtuaalista sekä Siimes-taide- ja luontoelämystila. Palveluvastaavan mukaan aistihuoneet tukevat asukkaan hyvinvointia tarjoten rauhoittavan tai aisteja stimuloivan ympäristön. Toiminnan käynnistyttyä aistitilojen systemaattista hyödyntämistä asukkaiden kanssa seurataan erityisesti heidän psyykkisen hyvinvointinsa näkökulmasta. Vaikutusten selvittämiseksi tullaan tekemään tutkimusyhteistyötä. Siimes voi tarjota myös omaisille ja asukkaille mahdollisuuden kohdata keskenään toisella tapaa – siitä voi tulla olohuone, jonne voi mennä vaikkapa kahville. Työntekijät pitävät hyvänä, että kaikki innovatiiviset ratkaisut eivät ole digitaalisia tai teknologiapainotteisia, vaan on myös ”pehmeitä innovaatioita”. Yksikön toimintaterapeutit pitävät Siimes-tilaa mahdollisuutena myös omaisten ja muiden vierailijoiden näkökulmasta. Esimerkiksi lapsivieraille satumainen ja lempeä tila voi olla mieleenpainuva ja kutsuva miljö, ja vaikuttaa omaisvierailujen laadun lisäksi niiden määrään yksikössä. Aistihuoneilla on pihan ja lähiluonnon mahdollisuuksien ohella palveluvastaavan mukaan merkitystä työn tauottamiseen, koska niihin on helppo poiketa kaikkina vuodenaikoina pitämään pieni hengähdys hetki ja palautua paremmin.

Toimintaterapeuteilla Kauramäen kylä merkitsi unelmapaikkaa ikääntyneiden parissa työskentelyyn, toinen heistä kertoi odottaneensa Kauramäen kylän rekrytoinnin alkamista ”kuin kuuta nousevaa”. Vasta valmistuneessa paikassa uutta eivät ole vain toimintatilat: kun koko yksikön henkilökunta on rekrytoitu yhtä aikaa, on myös toimintakulttuurin rakentaminen puhtaalta pöydältä oletettavasti helpompaa. Taloon on perustettu alkuvaiheessa työntekijöistä erillinen Green

Care -työryhmä, jossa pohditaan esimerkiksi millaista välineistöä kylään halutaan hankkia. Toimintaterapeutit näkevät myös, että luonnon läsnäololla ja virikkeellisellä ympäristöllä on iso merkitys työntekijöiden viihtymiselle, mutta varsinkin ikääntyneille asukkaille, joiden arkinen elämänpiiri on pieni. On tärkeää, että omasta huoneesta ja yhteisistä tiloista näkee esteettömästi ulos, ympäristö on rauhallinen ja viihtyisä. Kauramäessä on isot terassit, jonne asukkaita voi viedä myös sängyllä, jolloin esimerkiksi vuorokauden vaihtelun moniaistiminen havaitseminen tulee entistä saavutettavammaksi. Asukastyöhön hankitaan myös huoneisiin vietävät luontolaatikot, joita voi viedä sänkyyn hypisteltäväksi ja haisteltavaksi.

”Laitosmaisessa kulttuurissa ulkoilu on tätä nykyä helposti siellä loppupäässä, sitä ei mielletä hoidollisena tekemisenä. Liikaa suojellaan asiakkaita ulosmenolta, vaikka ulos voi mennä ihan hyvin viileämmäläkin säällä – se on pukeutumiskysymys.” (Toimintaterapeutit, Kauramäen kylä)

Kun toimintaterapeuteilta kysyttiin, millaisia ideoita heillä on siihen, miten luontoa voitaisiin viedä osaksi sote-työn arkea muutoinkin, he totesivat, että työn perusarkeksi pitäisi yleisesti ottaen saada ensin vakiintumaan: arkeen pitäisi saada lisää pysyvyyttä, sillä jatkuvat muutokset, uudistukset ja työntekijöiden vaihtuvuus vievät työntekijöistä voimavarat ja kehittämisen. Asiakastyössä ulosmenemistä ja jalkautumista pidetään usein virheellisesti työläänä ja hankalana luksusasiana, vaikka todellisuudessa ulkoiluhetkien aikana myös työntekijä voi hengähtää. Hyvänä lähtökohtana sote-yksiköissä voi pitää sitä, että luontohyvinvoinnista kiinnostuneet avainhenkilöt kartoitetaan, minkä jälkeen he voivat toimia mentoreina ja innostajina muillekin työntekijöille. Heille voidaan tarjoilla tueksi joitain valmiita ideoita ja tietoa hyvinvointivaikutuksista vahvistamaan motivaatiota.

Se lähtee pienistä kokeiluista, jossa tyhy-toiminta ja taukokulttuuriin panostaminen on erittäin hyvä. Työhyvinvoinnin näkökulmasta voi ajatella niinkin, että ulkona keskustelu sujuu enemmän asiakkaan aloitteesta, sisällä ollessa tilanteen kannattelu vastuu on koko ajan enemmän työntekijällä. Ulkona ja luontoympäristössä työntekijäkin voi hetken hengähtää ja vastaanottaa luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Veto- ja pitovoiman kannalta on tärkeää saada ihmiset pysymään pidempään samassa paikassa. Sitten avautuu paremmin mahdollisuuksia ja jaksamista kehittää omaa työtä ja ottaa uusia vaikutteita vastaan.”

(Toimintaterapeutit, Kauramäen kylä)

Haastatellut työntekijät totesivat, että Kauramäessä aiotaan aktiivisesti rohkaista ja ohjeistaa palauttavien mikrotaukojen pitämiseen sen sijaan, että lyhyillä tauoilla tartutaan kännykkään. Työntekijät tarvitsevat hiljaisten hetkien sietämisen opettelua myös asukkaiden kanssa läsnäoloon. On tarpeen ymmärtää, että yhteydenmuodostus voi ulkonakin tapahtua toiminnan kautta luontevasti, ilman puhetta. Kauramäen Green Care -tiimiläiset voivat alkuvaiheessa toimia lipun ja soihdun kantajina, olla niitä, jotka sytyttävät vaikkapa tulet nuotiopaikalle, jotta muidenkin on helppo tulla käväisemään ja viettämään aikaa. Esimerkiksi viikkopalavereissa he ohjaavat viiden minuutin harjoitteita, jotka auttavat katkaisemaan ”huoliajatusmyllyn” ja rauhoittumaan yhteisen asian äärelle.

Ensimmäisen toimintakuukauden aikana on jo myös listattu suuri määrä yhteistyökumppaneita, kuten lähialueen asukkaita, yhdistyksiä ja järjestöjä, partiolaisia ja päiväkoteja, joiden

kanssa Kauramäen kylä voidaan sulavasti integroida osaksi laajempaa Kauramäen uutta asuin-
aluetta.

4.3.3 Luontohyvinvointia sosiaalialan osaamiskeskuksessa ja osaamis- keskuspäivillä

LuontoHyväKS-hankkeen myötä Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksessa ryhdyttiin tarkastelemaan keinoja, joilla luontohyvinvointia voisi tuoda osaksi arkea. Siirtyminen uusiin toimitiloihin huhtikuussa 2023 sai työyhteisön suunnittelemaan yhdessä neuvotteluhuonetta, josta haluttiin luoda viihtyisä paikka, joka toimisi niin kokoustilana kuin rauhoittumisen paikkana. Tilaan tuotiin runsaasti viherkasveja, pehmeitä tekstiilejä ja sisustusväreiksi valittiin luonnollisia sävyjä. Tila on löytänyt paikkansa pienten tapaamisten sopukkana, ideointiriihiin pesäpaikkana ja rauhallisena huoneena, jonne on voinut vetäytyä työskentelemään pois työpöydän äärestä.

Erilaiset luontoelementit ovat virkistäneet arkea toimistolla. Aurinkoisella ikkunalaudalla kasvavat istutukset herättivät innostusta, kun mullasta esiin työntyviä taimia odotettiin yhdessä pitkän kevättä. Jotkut työntekijöistä ovat ottaneet lemmikkejään mukaan toimistolle, mikä on tuonut iloa ja virkistäviä taukoja työpäivän oheen: käytävällä kaikuva koiran kynsien rapina suorastaan pakottaa jättämään tietokoneen hetkeksi ja tervehtimään nelijalkaista vierailijaa. Kahvipöytäkeskusteluista syntynyt idea työyhteisön koiratreffeistä on muuttumassa myöhemmin todeksi.

Liikuntaa ja luontoa taukoihin ovat tuoneet kävelytuokiot rakennuksen ympäri, mikä on tarjonnut mahdollisuuden tuulettaa ajatuksia yhdessä tai itsekseen. Myös kehityskeskusteluja on toteutettu Tourujoen puistossa kävellen. Toimisto- ja viestintäassistentin kehittämät hyvän mielen lahjakortit (ks. liite 2) suunniteltiin aluksi vain omalle työyhteisölle, mutta positiivisen palautteen jälkeen niitä on otettu mukaan LuontoHyväKS-hankkeen tilaisuuksiin osallistujille jaettavaksi. Lahjakortit ovat herättäneet innostusta ja niitä on poimittu mukaan niin itselle kuin läheiselle lahjaksi.

Luontohyvinvointi otettiin myös vahvasti mukaan vuosittain järjestettäville osaamiskeskuspäiville, jonka järjestämisvastuussa Koske oli tällä kertaa. Osaamiskeskuspäivät keräävät yhteen kymmenen sosiaalialan osaamiskeskuksen työntekijöitä verkostoitumaan ja keskustelemaan ajankohtaisista teemoista. Päivien yhtenä ohjelmanumerona oli tapahtumapaikkana toimivan kylpylähotelli Peurungan lähiympäristöön sijoitetut hyvinvointirastit. Rastien kiertäminen vei päivän puheosuuksia kuunnelleen osallistujajoukon luontoon liikkumaan. Hyvinvointirastit sisälsivät erilaisia harjoitteita, jotka saivat pohtimaan omaa hyvinvointia työn arjessa ja työyhteisössä. Päätaphtumapaikkana toimivassa salissa oli esillä hyvinvointiin liittyviä tietoiskuja ja erilaisia materiaaleja, kuten tehtäviä kognitiivisen ergonomian muistipakasta² ja hyvän mielen lahjakortteja. Lisäksi saliin oli tuotu keuhonhoitoa tukevia välineitä ja erilaisia istuimia, jotka tarjosivat mahdollisuuden kuunnella puheenvuoroja muutenkin kuin penkkirivissä paikallaan

² Kognitiivisen ergonomian korttipakka on laadittu Keski-Suomen muistiyhdistys ry:n Työstä aivovoimaa -hankkeessa. Korttipakka on saatavilla: <https://ksmuistiyhdistys.fi/korttipakka/>

istuen. Ohjelman lisäksi luonto oli vahvasti mukana sisustuksessa: liikuntasalina toimivaan tilaan tuotiin useita huonekasveja ja koivunoksia pehmentämään tunnelmaa.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

LuontoHyväKS – Luontohyvinvointi Keski-Suomen sote-ammattilaisten työmenetelmäksi -selvityshankkeessa tavoitteena oli lisätä tietoisuutta luontohyvinvoinnista, kartoittaa toimivia luontohyvinvoinnin menetelmiä, toteuttaa niiden kokeiluja ja parantaa kokeiluihin osallistuvien henkilöiden hyvinvointia. Hankkeessa kartoitettuja menetelmiä yhteensovitettaisiin sote-ympäristöihin ja -palveluihin osana hyvinvointialueen palveluketjuja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Selvitystyötä tehdessä kartoitettiin käytännössä yhdessä Keski-Suomen hyvinvointialueen henkilöstön ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa sitä, miten luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan hyödyntää sote-ammattilaisten työssä. Vasta toimintansa aloittaneilla hyvinvointialueilla tarvitaan valtavan hallinnollisen uudistuksen jälkeen uudenlaista toimintakulttuuria, asiakas- ja potilastyön käytäntöjä sekä merkittäviä panostuksia henkilöstön työssä jaksamisen ja viihtymisen parantamiseksi. Kokonaiskestävää, vaikuttavaa ja edullista on, mikäli käytännöt ovat sellaisia, joilla asiakkaiden, potilaiden ja henkilöstön hyvinvointia voidaan parantaa yhtäaikaaisesti.

Seuraavaksi tarkastellaan selvityshankkeen toimia ja tuloksia tavoitteisiin peilaten.

Kirkastaa luontohyvinvoinnin käsitettä ja tuoda se tutuksi tulevan hyvinvointialueen sote-ammattilaisille, johdolle ja asukkaille.

Luontohyvinvoinnin käsitettä tarkasteltiin sen lukuisten rinnakkaiskäsitteiden, kuten ekosysteemipalvelujen, planetaarisen hyvinvoinnin ja Green Caren, avulla. Niiden rinnalla luontohyvinvointi piirtyy hyvinvointia kokonaisvaltaisesti tarkastelevana käsitteenä, jossa luontoperustainen hyvinvointi rakentuu arjen luontokokemuksista. Ne syntyvät lyhyistäkin pysähtymisen ja palautumisen hetkistä lähiluonnossa tai sisätiloihin tuotujen moniaististen luontoelementtien avulla. Luontohyvinvointi ruokkii luovuutta, yhdessä oppimista ja tekemistä sekä innostaa tarkastelemaan omaa arkeaan toisin.

Luontohyvinvointia tutuksi Keski-Suomen asukkaille tehtiin hankkeen viestinnän ja erilaisiin tilaisuuksiin jalkautumisen lisäksi Minun luontohyvinvointihetki -somekampanjalla³, jolla haluttiin havahduttaa huomaamaan omassa arjessa olevia pieniäkin tekoja, joilla voi saada hyvää vointia luonnosta. Kampanjan tuotokset on kerätty liitteeseen 1.

Kartoittaa toimivia ja tutkittuja menetelmiä, jotka helpottavat Keski-Suomen sote-ammattilaisia luontohyvinvoinnin menetelmien käyttöönotossa.

Tietoa erilaisista luontolähtöisistä menetelmistä on olemassa paljon ja löydettävissä helposti, mutta silti niitä ei hyödynnetä sosiaali- ja terveydenhuollon alalla laajasti. Monilla ammattilaisilla voi olla lisäksi käsityksiä, että tarvitaan erityistä perehtymistä tai kouluttautumista

³ IkiOma Ikä ry:n IkiOma ArkiLuonto -hankkeessa kootut Luontoreseptit tekevät luontohyvinvointihetkien tavoin esille arjen pieniä tekoja luonnon lisäämiseksi arkeen: <https://www.ikiomaika.fi/luontoreseptit>

luontohyvinvoinnin menetelmiin, jotta luonnosta voisi nauttia ”oikein” ja ohjata muita, kuten asiakkaita tai potilaita, sen piiriin. Erilaisten menetelmälistausten sijaan selvityshankkeessa keskityttiin kannustamaan kokeiluihin osallistuvia sote-ammattilaisia miettimään ja tunnistamaan omaan arkeen sopivia tapoja, joilla luonto voi tarjota pysähtymisen, palautumisen ja virkistymisen hetkiä.

Aikuisten sosiaalipalvelujen työntekijöille järjestetyissä viidessä yhteiskehittämisen työpajassa toteutettiin lisäksi useita luontohyvinvoinnin harjoitteita, jotka keskittyivät etenkin taukokulttuurin edistämiseen, työyhteisön palautumiseen sekä työn ja vapaa-ajan siirtymävaiheisiin.

Case Siimeksen tavoitteet: 1) Kokeilla luontolähtöisen Siimes-tilan integroitumista ja hyödyntämistä omassa työssä, tiiminä ja työyhteisönä, 2) Madaltaa esimerkillä sote-ammattilaisten kynnystä luontohyvinvointimenetelmien käyttöönotossa, 3) Kartoittaa a) vaikuttaako Siimes-kokeilu myönteisesti ammattilaisten työhyvinvointiin työssä ja b) asiakkaiden/potilaiden palvelu- tai hoitokokemukseen

Siimes-taide- ja luontoelämystilan kokeiluja toteutettiin kolmessa erilaisessa sote-yksikössä Keski-Suomen hyvinvointialueella marraskuun 2022 ja huhtikuun 2023 välisenä aikana. Kokeilujen aikana tilaa hyödynnettiin eri tavoin: työntekijöille Siimes tarjosi paikan palautumishetkille sekä työstä ja työympäristöstä irtautumiselle, kun taas asiakastyössä se mahdollisti asiakaskohtaamiset rauhoittavassa ja tavanomaisesta poikkeavassa ympäristössä. Kliiniset ja ”terveysturvalliset” sairaala- ja laitospäristöt luonnottomina tiloina vaikuttavat niin henkilöstöön, potilaisiin, asiakkaisiin ja omaisiin, kun taas Siimes-tilan monipuoliset, virikkeitä eri aisteille tarjoavat elementit toivat luonnon sisään yksiköihin ja loivat pohjan kohtaamiselle esimerkiksi synnyttämällä aiheita keskustelulle. Kokemukset Siimes-tilan kokeiluista olivat pääosin positiivisia ja jatkokehityksen myötä taide- ja luontoelämystilan koetaan soveltuvan kokeiluyksiköihin. Siimes-kokeilut toimivat eräänlaisena kehittämisalustoina, jotka innostivat työntekijöitä pohtimaan erilaisia tapoja luontohyvinvoinnin lisäämiseksi omaan arkeen ja tarkastelemaan työyhteisön käytäntöjä sekä toimintakulttuuria laajemmin työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta - mitä me voimme itse tehdä toisin arjessa kokeilujen jälkeen?

”Olen oivaltanut, että eri ihmisille eri aistit keskeisiä - itselle visuaalisuus ei ole erityisen merkityksellinen, joten huomio ei erityisesti keskity taidekankaisiin. Mutta pienet, aidot luontojutut on kyllä kivoja, oksat ja kävyt luonnosta, luovat tunnelmaa. Olen hoksannut, että voin itsekin tuoda tällaisia elementtejä työtilaan, jotka auttavat vähentämään kliinisyttä, tuovat pehmeyttä ja luontolähtöisyyttä julkisiin tiloihin.” (haastattelu, HyPe)

Parantaa selvitysprosessiin ja kokeiluun osallistuvien sote-ammattilaisten työssä toteutuvaa hyvinvointia luonnon hyvinvointivaikutusten avulla

Luontohyvinvointi sote-ammattilaisten työmenetelmänä kiinnostaa ja innostaa - kokeiluissa innostuminen on ollut silmin nähden tarttuvaa. Kokeilut ovat tarjonneet mahdollisuuden pysähtyä, keskustella kollegoiden kanssa ja hyödyntää työyhteisön luovuutta ja osaamista. Tyhy-toiminta osoittautui luontevaksi tavaksi tutustuttaa työntekijöitä luontohyvinvointimenetelmiin, yhdessä oppimiseen ja innostumiseen. Monilla työntekijöillä on luontohyvinvointiin liittyvää

osaamista ja halua hyödyntää taitojaan työssään, mutta tueksi tarvitaan mahdollisuuksien luomista ja resursseja.

Toimintaympäristön merkitys hyvinvoinnin kannalta nousee esiin selvitysprosessiin ja kokeiluihin osallistuneilta sote-ammattilaisilta. Toimistotiloihin sijoittuvat asiakaskohtaamiset ovat usein asiantuntijavetoisia ja ylläpitävät valtasuhteita, kun taas luonnossa tapahtuva vuorovaikutus voi asettaa osapuolet tasa-arvoisempaan asemaan ja tiivistää asiakassuhdetta enemmän kuin ”yli pöydän” tehtävä toimistotyö. Asiakaskohtaamisen paikkana luontoympäristö voi kuitenkin vaatia työntekijältä poisoppimista vanhoista toimintatavoista ja sen rinnalla tuttu ja turvallinen toimistoympäristö voi näyttäytyä helpolta vaihtoehdolta. Lähtökohtana on kuitenkin tärkeä pitää se, mitä asiakas tarvitsee ja mikä häntä auttaa: joillekin toiminnallisuus ja merkityksellinen yhdessä tekeminen erilaisessa ympäristössä voi olla se, mikä auttaa.

Sote-ympäristöt eivät kuitenkaan ole vain asiakkaita varten, vaan ne ovat myös ihmisten työpaikkoja. Luonnon hyvinvointivaikutusten tuominen eri tavoin osaksi sote-ympäristöjä voi olla helppo tapa edistää omasta työhyvinvoinnista huolehtimista. Luontoa voi tuoda klinisiin tiloihin eri aisteille virikkeitä tuottavien luontoelementtien avulla ja sisätiloista on lupa ja mahdollisuus poistua myös työvuorojen aikana.

”Miten saataisiin kiireen tuntua työstä pois, ettei mentäisi vain tukka putkella? Kiireetön tekeminen mahdollistaa paremmin myös asukkaiden yksilöllisen hoidon ja huomioimisen. [...] Ja se kiire niin helposti siirtyy sinne vapaa-aikaan. Kun kotonakin on ne kotityöt. Jos et saa kiirettä katkaistua työpäivän aikana tai viimeistään siinä siirtymässä kotiin lähtiessä eikä tyhjennä päätä työpaikalla, niin se jää päälle.” (haastattelu, Lehtiniemi)

Taukokulttuurin ja palautumishetkien mahdollistavien puitteiden puuttuminen on yksi työhyvinvointiin vaikuttava tekijä. Taukokulttuurin puuttuessa työpaikalla työntekijä voi kokea, ettei tauolle ”kehtaa” vetäytyä ja lyhyet kahvitauot jäävät helposti pitämättä, kun kukaan muukaan ei niistä pidä kiinni. Tauon aikana keskustelu työtoverin kanssa voi myös helposti siirtyä työasioihin, eikä työpuheesta ole mahdollista päästä irti edes taukotilassa. Ympäristönä luonto vie pois suorituskeskeisyydestä ja antaa luvan pysähtyä.

Yhteensovittaa selvityksessä kartoitetut luontohyvinvointimenetelmät sote-ympäristöjen ja -palveluiden kanssa osana tulevan hyvinvointialueen palveluketjuja. Tämä tehdään yhdessä sote-ammattilaisten, asiakkaiden, HYTE-toimijoiden, HR-kehittäjien ja hyvinvointialueen johdon kanssa.

Hankkeessa toteutetut kokeilut tuottivat uutta, ihmislähtöistä tietoa hyvinvointialueen sisällölliseen kehittämiseen paikallistasolla sekä sote- että hyte -yhdyspinnoilla. Tietoa ja havaintoja on välitetty yhteisissä keskusteluissa mm. sote-ammattilaisten ja HR-kehittäjien kanssa. Selviytyshankkeessa ei päästy palveluketjutyöskentelyyn asti, vaan toimet liittyivät enemmän tiedontuotantoon sekä kokeiluihin osallistuneiden työntekijöiden havahduttamiseen luontohyvinvoinnin mahdollisuuksista sekä muutosagentteina toimimisen innostamiseen.

5.1 Matkalla kohti luontohyvinvoivaa Keski-Suomea

Tutkimusnäyttö sekä kehitettyjen asiakas- ja potilastyössä hyväksi koettujen luontolähtöisten menetelmien runsas määrä puhuu sen puolesta, että luonnon ja ”luonnollisuuden” tuominen osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon työtä sekä toimintaympäristöä voi parantaa työssä viihtymistä ja palautumista sekä lisätä kustannustehokkuutta sote-palveluissa pidemmällä tähtäimellä.

Menetelmät ja toiminnallisuus eivät ole ratkaisu kaikkiin isoihin rakenteellisiin ongelmiin, mutta luonnon todellinen voima piilee pysähtymisen, palautumisen ja työn tauottamiseen panostamisessa – nimenomaan vastapainona suorittamiselle ja pakkohtahtisuudelle, mikä kuormittaa, sairastuttaa, kyynistää ja saa ammattilaiset harkitsemaan alanvaihtoa.

Luonnoton, kliininen, äärimmilleen tehostettu, digitalisoitu ja terveysturvalliseksi suunniteltu toimintaympäristö kuormittaa sote-alan ammattilaisia. Ihmiset voivat huonosti, istuvat, ovat paikallaan, tekevät pitkiä vuoroja ilman mahdollisuutta päästä ulos, usein jopa ikkunattomissa tiloissa. Tilanteen vaikutukset heijastuvat asiakas- ja potilastyöhön monin tavoin. Miten ammattilainen voi tehdä voimavaraistavaa työtä asiakkaan kanssa, jos hänellä itsellä ei ole enää voimavaroja?

Luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttiminen ei kuitenkaan vaadi erityisosaamista, ohjekirjaa tai menetelmäopasta – eikä varsinkaan suorittamista. Se vaatii ensisijaisesti luonnossa olemista ja luonnolle altistumista. Tarvitaankin asenneilmapiiriä ja toimintakulttuuria, joka madaltaa sote-ammattilaisten kynnystä ajatella arkea uusiksi siten, että luonto ja luontolähtöisyys tulevat entistä vahvemmin sisälle arkisiin käytänteisiin: ajatuksiin, puheisiin, tekoihin, taukokulttuuriin ja askareisiin. Ensisijaisen tärkeää tämä on huomioda myös sote-ympäristöjä ja tilaratkaisuja suunniteltaessa.

Keski-Suomessa luonto on lähellä ja saavutettavissa. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla, asiakkailla, potilaisilla, läheisillä – meillä asukkailla – on monenlaista tietoa, taitoa, verkostoja ja harrastuneisuutta luontoon liittyen. Hankkeessa toteutettu Minun luontohyvinvointihetki-kampanja tuo näkyväksi, että jokaisella on omia tapoja kokea luonnon elvyttäviä, palauttavia vaikutuksia sekä ravita hyvää oloa ja hyvää mieltä vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Monet kuitenkin tarvitsevat rohkaisua, tietoa, apua ja tukea päästäkseen vuorovaikutukseen luonnon kanssa. Lisäksi hankkeessa toteutetuista kokeiluista nousee esiin havainto, että monilla sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on intoa ja halua käyttää luontoon liittyvää osaamistaan osana työtään tai mahdollistaa asiakkaiden ja potilaiden osaamisen hyödyntäminen. Tätä osaamispääomaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset voisivat hyödyntää työssään, jos siinä on tarpeeksi huokoisuutta ja mahdollisuuksia tuunata omaa työtä.

Selvitys tekee näkyväksi sen, että erilaiset luontohyvinvoinnin kokeilut mahdollistavat parhaimmillaan oman työn ”tuunaamisen”⁴ mahdollisuuksien pohtimisen ja kokeilemisen. Lisäksi ne nostavat esille työntekijöiden omaa luovuutta ja kykyä ratkaista omaan työhönsä liittyviä

⁴ Työn tuunaaminen, Työterveyslaitos: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyon-imu/tyon-tuunaaminen>

ongelmia ja haasteita – asiakaslähtöisesti, ihmislähtöisesti, omaa palautumista ja työssä jaksamista vaalien. Työn teon arjessa tulisi tietoisesti lisätä suvantohetkiä, joissa voisi tulla tietoiseksi ja pysähtyä huomaamaan millainen potentiaali luonnossa ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin havahtumisessa on yksilölle, työyhteisöille sekä asiakas- ja potilaskohtaamisille tarjottavana. Pysähtyminen voi avata tilaa havaintojen tekemiselle, luovuudelle ja nykytilanteen kyseenalaistamiselle – myös uuden, entistä asiakaslähtöisemmän ja ihmiskeskeisemmän toimintakulttuurin luomisen mahdollistumiselle.

Hyvä palautuminen ei siten ole pelkkää lepoa tai palautumisharjoitteita. Siihen kuuluu myös sosiaalisesta hyvinvoinnista huolehtiminen, yhdessä tekeminen, porukkaan kuuluminen ja kokemusten jakaminen. Palautumisesta ja mikrotauoista on tärkeää huolehtia työpäivän aikana. Muutoin työ ja siihen liittyvä kuormitus ei kaventaa vapaa-aikaa ja syö voimavaroja muilta elämänalueilta.

Selvityksen pohjalta ehdotetaan seuraavaa:

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työhyvinvoinnin sekä alan veto- ja pitovoiman parantamiseksi tarvitaan asenneilmapiirin muokkausta ja uudenlaisen toimintakulttuurin rakentamista, joka madaltaa ammattilaisten kynnystä ajatella arkeaan uusiksi siten, että luonto ja luontohyvinvointi tulevat entistä vahvemmin sisälle arkisiin käytänteisiin: ajatuksiin, puheisiin, tekoihin, kohtaamisiin asiakkaiden sekä potilaiden kanssa ja taukokulttuuriin.

- ➔ Luontohyvinvoinnin potentiaali työn tauottamisen, työssä jaksamisen ja palautumisen sekä työyhteisöjen sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä tulee tunnistaa ja tunnustaa.
- ➔ Luontohyvinvointi tulee sisällyttää hyvinvointialueen henkilöstöstrategiaan ja erilaisissa toimintaohjeissa edistää tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutusten huomioimista Keski-Suomen väestön terveys- ja hyvinvointierojen lievittämisessä sekä kansansairauksien ennaltaehkäisyssä.
- ➔ Muutos edellyttää hyvinvointialueen johdolta, HR:ltä ja esihenkilöiltä ”luvan antamista”, resurssointia ja mallin antamista toisin tekemiseen. Ilman tukea vastuu muutoksesta jää yksittäisten yksilöiden kannettavaksi, eikä laajaa toimintakulttuurin muutosta tapahdu. Panostus työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtimiseen esimerkiksi pienillä investointiavustuksilla ja määrärahoilla käytäntöjen kehittämiseen, välineiden hankkimiseen ja työskentelytilojen sisustamiseen on osoitus luottamuksesta ja siitä, että henkilöstön hyvinvointi on työnantajalle tärkeä arvo.
- ➔ Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on merkittävää rakentaa osaksi sote-ammattilaisten ammatti-identiteettiä, mitä hyvinvointia edistävä toimintaympäristö ja -kulttuuri organisaatiossa tukevat.

Luonnossa pysähtyminen voi olla ensimmäinen askel ennen toimintaa, hetki, jonka seurauksena voi olla havahtuminen kyseenalaistamaan nykytilanteen vaihtoehtottomuus ja huomata tapoja tehdä toisin. Otetaan yhdessä askel kohti luontohyvinvoivaa Keski-Suomea.

LÄHTEET

- Bode, A. 2017 Animal assisted therapy: The expansion of social work practice. Southern Connecticut State University ProQuest Dissertations Publishing (Order No.10272606). Saatavissa: <https://www.proquest.com/openview/03512d1e589e867b05a2d43596d70d48/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Compitus, K. 2019. The process of integrating animal-assisted therapy into clinical social work practice. Clinical Social Work Journal, 1–9. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1007/s10615-019-00721-3>.
- Elsey, H., Bragg, R., Elings, M., Cade, J. E., Brennan, C., Farragher, T., Murray, J. 2014. Understanding the impacts of care farms on health and well-being of disadvantaged populations: A protocol of the Evaluating Community Orders (ECO) pilot study. BMJ Open, 4(10). Saatavissa: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006536>.
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 59(3). Saatavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.111453>.
- Flynn, E., Gandenberger, J., Mueller, M. K. & Morris, K. N. 2020. Animal-assisted interventions as an adjunct to therapy for youth: Clinician perspectives: C & A. Child & Adolescent Social Work Journal, 37(6), 631–642. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1007/s10560-020-00695-z>.
- Grotenfelt-Enegren, M., Holmström, C. & Laisi, J. 2023. Planetaarinen terveys toimii siltana ihmisen terveyden ja kestävyiden edistämisen välillä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2023;139(10):835–42. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo17695>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and health. Ann Rev Public Health 2014; 35:207–28.
- Haveri, H. ja Simkin, J. 2023. Ovatko metsäkylvyt osa tulevaisuuden sairaanhoitoa? Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämässä. Duodecim 2023;139:851–9. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17697.pdf>. Viitattu 17.10.2023.
- Hediger, K., Wagner, J. & Kunzi, P., Haefeli, A., Theis, F., Grob, C., Pauli, E. & Heike, G. 2021. Effectiveness of animal-assisted interventions for children and adults with post-traumatic stress disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. European journal of psychotraumatology, 12(1). Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1879713>.
- Hyvönen, K., Salonen, K., Paakkolanvaara J-V., Väkeväinen, P. & Korpela, K. 2023. Effects of nature-base intervention on the treatment of depression: A multi-center, randomized controlled trial. Journal of environmental psychology 85.
- JAMK. Ohjattu luontokokemus virkistää ja kannustaa pysähtymään luonnon ja itsensä äärelle. <https://www.jamk.fi/fi/artikkeli/ohjattu-luontokokemus-virkistaa-ja-kannustaa-pysahtymaan-luonnon-ja-itsensa-aaarelle>. Viitattu 23.10.2023.
- JAMK. Soivat maisemat -projekti. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/soima>. Viitattu 23.10.2023.
- JAMK. Meijän perhe liikkeellä. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/meijan-perhe-liikkeella>. Viitattu 30.10.2023.

- JAMK. Meijän perhe liikkeellä. Luovia kohtaamisia –materiaalit. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/meijan-perhe-liikkeella/materiaalit#luovia-kohtaamisia>
- JAMK. Likes, Meijän perhe liikkeellä. Ohjattu luontokokemus virkistää ja kannustaa pysähtymään luonnon ja itsensä äärelle. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/artikkeli/ohjattu-luontokokemus-virkistaa-ja-kannustaa-pysahytymaan-luonnon-ja-itsensa-aarelle>
- JAMK. KUURA-hankkeen tuotokset. Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/kuura/kuura-hankkeen-tuotokset>
- JAMK. Liike, luonto ja yhteisöllisyys työstä palautumisen tukena! Saatavissa: <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2023/08/15/liike-luonto-ja-yhteisollisyys-tyosta-palautumisen-tukena/>
- JYU.Wisdom community, Kortetmäki, T., Puurtinen, M., Salo, M., Aro, R., Baumeister, S., Duflot, R., Elo, M., Halme, P., Husu, H-M., Huttunen, S., Hyvönen, K., Karkulehto, S., Kataja-aho, S., Keskinen, K. E., Kulmunki, I., Mäkinen, T., Näyhä, A., Okkolin, M-A., Perälä, T., Purhonen, J., Raatikainen, K. J., Raippalinna, L-M., Salonen, K., Savolainen, K., Kotiaho, J. S. (2021). Planetary well-being. Humanities and Social Sciences Communications 8, article 258. Saatavissa: <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00899-3>.
- KEHO. Keskisuomalaisen hyvinvointiosaamisen vahvuudet. <https://kehofinland.fi/fi/teemat>. Viitattu 4.9.2023.
- Keski-Suomen hyvinvointialue. Kauramäen kylästä Keski-Suomen hyvinvointialueen uusiin ikääntyneiden asumisyksikkö. <https://www.hyvaks.fi/uutiset/kauramaen-kylasta-keski-suomen-hyvinvointialueen-uusin-ikaantyneiden-asumisyksikko>. Viitattu 18.10.2023.
- Keski-Suomen hyvinvointisuunnitelma 2021–2024. <https://innokyla.fi/sites/default/files/2021-06/KeskiSuomen%20hyvinvointiohjelma%202021-2024.pdf>. Viitattu 18.10.2023.
- Keski-Suomen liitto. Hyvä vointi ja turvallisuus -rahoitusta jaettiin miljoona euroa <https://keskisuomi.fi/2022/10/25/hyva-vointi-ja-turvallisuus-rahoitusta-jaettiin-miljoona-euroa/>
- Keski-Suomen strategia 2025–2050. <https://strategia.keskisuomi.fi/>. Viitattu 18.10.2023.
- Kohti vaikuttavaa aikuissosiaalityötä hyvinvointialueilla. AIKUMETOD-tutkimushanke: Poliitik-kasuosituksien 2022. Saatavissa: <https://www.chydenius.fi/fi/sosiaalitieteet/kuvat-ja-tiedostot/mallinnukset/aikumetod-4-kohti-vaikuttavaa-aikuissosiaalityota-hyvinvointialueilla.pdf>
- Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. Journal of Epidemiol Community Health 2022; 76:677–684. Saatavissa: <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>
- Koskeverkko. Mielen hyvinvointia eläinavusteisesta toiminnasta. <https://koskeverkko.fi/2022/05/mielen-hyvinvointia-elainavusteisesta-toiminnasta/>. Viitattu 17.10.2023.

- Koskeverkko. Tuunauspajoilla edistetään hyvinvointia ja kestävä kehitystä. <https://koskeverkko.fi/2022/05/tuunauspajoilla-edistetaan-hyvinvointia-ja-kestavaa-kehitysta/>. Viitattu 17.10.2023.
- Kortetmäki, T., Puurtinen, M., Salo, M., Aro, R., Baumeister, S., Duflot, R., Elo, M., Halme, P., Husu, H-M., Huttunen, S., Hyvönen, K., Karkulehto, S., Kataja-aho, S., Keskinen, K. E., Kulmunki, I., Mäkinen, T., Näyhä, A.m Okkolin, M-A., Perälä, T., Purhonen, J., Raatikainen, K. J., Raippalinna, L-M., Salonen, K., Savolainen, K. & Kotiaho, J. S. (2024). Planetary well-being. Teoksessa Elo, M. Hytönen, J., Karkulehto, S., Kortetmäki, T., Kotiaho, J. S., Puurtinen, M. & Salo, M. (toim.) Interdisciplinary perspectives on planetary well-being. Routledge. Saatavissa: <https://doi.org/10.4324/9781003334002>.
- Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä Taiku3. <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM045:00/2020>
- Kuntaliitto. Sosiaalinen kestävyys. <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/sosiaalinen-kestavyys>. Viitattu 24.10.2023.
- Kuntarekry. Kauramäen kylä. <https://www.kuntarekry.fi/fi/tyonantajat/keski-suomen-hyvinvointialue/kauramaen-kyla/>. Viitattu 18.10.2023.
- Kuorelahti, M. 2022. Yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuus aikuissosiaalityössä. Teoksessa Kesänen M. & Niemi, R. (toim.) Tutkiva sosiaalityö. Ympäristö ja rakenteet sosiaalityössä. Talentia-lehti ja Sosiaalityön tutkimuksen seura 2022, 57-81. Saatavissa: http://www.sosiaalityontutkimuksenseura.fi/Tutkiva_sosiaality%C3%B6
- Laukaan HyPe. Laukaan HyPen esittely. <https://hype.laukaa.fi/hypen-esittely/>. Viitattu 2.10.2023.
- Lehtiniemen palvelukeskus. <https://www.hyvaks.fi/asiointi/lehtiniemen-palvelukeskus>. Viitattu 2.10.2023.
- Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoi-
van ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.
- Laitinen, Janne (toim.) 2020. Luonnon ekosysteemipalvelut Keski-Suomessa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-582-1>
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75612/>.
- Meijän polku. Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017–2047. <https://www.meijanpolku.fi/>. Viitattu 18.10.2023.
- Meijän Polku. Keski-Suomen Terveysmetsä <https://www.meijanpolku.fi/terveysmetsa/>. Viitattu 18.10.2023.
- Metsähallitus. Selvitys: Kansallispuistoissa liikkuminen säästi yhteiskunnan rahoja 164 miljoonaa euroa viime vuonna. Saatavissa: <https://www.metsa.fi/tiedotteet/selvitys-kansallispuistoissa-liikkuminen-saasti-yhteiskunnan-rahoja-164-miljoonaa-euroa-viime-vuonna/>
- Mielenterveystalo.fi. Hyvinvointia luonnosta. Omahaito-ohjelma. <https://www.mielenterveys-talo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>. Viitattu 4.9.2023

- Niemelä, M. 2019. Luonto puhuttelee ihmisen sielua. Teoksessa Ylilauri M., Yliviikari A. 2019 (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperusteisen toiminnan kehittämiseen. Levon -instituutin julkaisuja 143, Vaasan Yliopisto.
- Oivalluksia oppimisympäristöissä -hanke. <https://www.oivalluksiaoppimisymparistoissa.fi/>. Viitattu 18.10.2023.
- Paakkolanvaara Jane-Veera 2021. Luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksista työhyvinvoinnin tukena (luento)
- Pajunen, A. & Leppänen, M. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.
- Puhakka, R. 2013. Erilaisia näkökulmia luontosuhteeseen. Teoksessa Valkonen, Jarno & Salonen, Toivo 2013 (toim.) Reittejä luontosuhteeseen. Lapin Yliopistokustannus, Rovaniemi.
- Rainerma, Elisa. 2021. Ekososiaalisen työorientaation mahdollisuudet aikuissosiaalityössä. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/79558>
- Saastamoinen, O., Kniivilä, M., Alahuhta, J., Arovuori, K., Kosenius, A-L., Horne, P. Otsamo, A. & Vaara, M. (2014). Yhdistävä luonto: ekosysteemipalvelut Suomessa. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Forestry and Natural Sciences Number 15. Joensuu.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki, Green Spot.
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen, K., & Hyvönen, K. 2019. Luonnosta Virtaa -intervention soveltaminen Green Care -kentässä. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari (Eds.), Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen (pp. 58-65). Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64679/salonenhyvonenluonnostavirtaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sempik, J. 2010. Green care and mental health: gardening and farming as health and social care. Mental Health and Social Inclusion 14:3, 15-22.
- Sitra ja Kantar. 2021. Suomalaisten luontosuhteet -kyselytutkimus. Saatavissa: https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf
- STM. Hyvinvointitalous. <https://stm.fi/hyvinvointitalous>. Viitattu 24.10.2023.
- Syrén, L. & Partala, S. 2021. Verkostoista virtaa luontopalveluihin. LuontoVoimaa ja LuontoHoivaa Keski-Suomesta -hankkeen loppujulkaisu. Julkaisija: Kehittämisyhtiö Witas Oy, 2021.
- Tammela, A. 2023. Taide, kulttuuri ja hyvinvointi: kuka maksaa viulut? Teoksessa A. Tammela, P. Hämeenaho, J. Eronen, & J. Eilola (toim.), Hyvinvointi koettuna, kuvattuna ja tulkittuna (s. 82-98). Jyväskylän yliopisto. JYU Studies, 3. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9626-0>.

- THL. Sosiaalisesti kestävä kehitys. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>. Viitattu 24.10.2023.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim 2018;134(13):1397-403. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Valtioneuvosto. Kulttuurihyvinvoinnin yhteistyöryhmä Taiku3. <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM045:00/2020>. Viitattu 12.10.2023.
- Yhteisölliset ja luontolähtöiset menetelmät aikuissosiaalityössä. Tuletko toimistolle vai mennäänkö metsään? AIKUMETOD-tutkimushanke. 2022. Saatavissa: https://www.chydenius.fi/fi/sosiaalitieteet/tutkimus/aikuissosiaalityon_mallinnukset

LIITTEET

Liite 1. Minun luontohyvinvointihetkeni -kampanja



MILLAINEN ON SINUN LUONTOHYVINVOINTIHETKESI?

- Istua nuotiolla järven rannassa
- Katselen, kun kurkiparvi muodostaa auran. Jos ei ole kurkia, katselen vaikka variksia.
- Koiran kanssa ulkoilu
- Lintukuvausta ilman lintuja <3
- Lammen vieressä sateella
- Istun kivellä
- Ulkoilla koiran kanssa
- Lenkki metsäpolulla ja sen jälkeen SAUNA!
- Musiikin kuuntelu, myös laulaminen, soittaminen ja tanssiminen
- Lintujen laulujen kuuntelu
- Nuotion tulen katselu pimenevässä illassa
- Vuodenaikojen ja luonnoneläinten touhujen tarkkailu
- Meren rannalla paljain varpain hiekassa
- Vesi
- Hiljaisuudesta nauttiminen yksin metsäpolulla
- Maiseman ihailu
- Työmatkarönsyily Kehä Vihreällä
- Riippumattorentoutus lähimetsässä
- Oravabongaus Tourujoella
- Luonnon rauhaa parhaan ystävän kanssa
- Maadoittuminen
- Tyhy-päivä lähiluonnossa
- Uiminen
- Pyöräily Rantaraittia pitkin töihin
- Leikki, kävely ja marjojen kerääminen
- Viherkasvien kasvatus työhuoneella
- Auringonlasku
- Meditaatiohetki Lapin luonnossa
- Kävely Harjulla
- Marjastaminen
- Rentoutuminen järven rannalla revontulia katsellen
- Metsässä olo ja elo

**@LUONTOHYVÄKS INSTAGRAMISSA
#MINUNLUONTOHYVINVOINTIHETKENI**

**Luonto
Hyväks**

Liite 2. Hyvän mielen lahjakortit

TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Huolettoman kahvihetken VOIMASSA:	TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Juttuseuraa lounaalle VOIMASSA:
TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Ulkoiluseuraa säällä kuin säällä VOIMASSA:	TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Halauksen, kun sitä tarvitset VOIMASSA:
TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Jonkun kanssasi ideoimaan, kun oma pääsi lyö tyhjää VOIMASSA:	TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Kahvi- tai teekupillisen luoksesi tarjoiltuna VOIMASSA:
TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Muistutuksen siitä, mikä on vahvuutesi VOIMASSA:	TÄLLÄ LAHJAKORTILLA SAAT Ohjatun taukoliikuntatuokion VOIMASSA:

