

Luonnon hyvinvointivaikutukset- kohderyhmänä työikäiset

Käsittelen luonnon hyvinvointivaikutuksia työikäisille Luontovoiman palveluiden näkökulmasta. Syvennän osaamistani yrittäjänä luontoperusteiden (työ)hyvinvointipalveluiden tarjoajana ja haen samalla lisää liiketoiminnallisia mahdollisuuksia Green Care laatumerkistä. Luonnon hyvinvointivaikutusten ymmärrys ja tuotteistus asiakaslähtöisesti on erittäin tärkeää, jotta voidaan vaikuttaa yksilöiden ja yhteiskuntien hyvinvointiin. Laatutekijänä Green Careen liittyy kiinteästi sekä kokemuksellisuuden, että osallisuuden tunnetta lisäävä ohjausosaaminen. Ohjaamisosaaminen sekä asiakkaan tukemisen ja kohtaamisen taidot, liittyvät sekä ammattipätevyyteen, että ”Green Care -osaamiseen.

Ekopsykologia tutkii ihmisen ja luonnon yhteyttä

Ekopsykologian kiinnostuksen kohteina ovat luontoympäristö, ympäristönsuojelu sekä ihmisen ja luonnon yhteys. Ekopsykologiassa- toisin kuin ympäristöpsykologiassa- on sisäänrakennettuna arvomaailma, jota puolustetaan ja joka pyritään todentamaan. Tämä arvomaailma liittyy luonnon hyvää tekevään vaikutukseen: luonnon merkitys koetaan ihmisille myönteisenä ja luontoa pyritään säilyttämään. Ekopsykologiassa yksilön koetaan olevan osa luontoa. Luontoyhteyden heikkenemisen myötä on ihmiseltä usein katkennut yhteys omaan itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Tästä seuraa, että ihminen toimii itseään vastaan: omaa arvomaailmaansa, omia tarpeitaan ja omia toiveitaan vastaan. Tämä kehitys alkaa hiljalleen näyttäytyä stressin, uupumisen sekä psyykkisen huonovointisuuden kehänä. Viimeaikaisten ympäristöpsykologisten tutkimusten mukaan emotionaaliset luontokokemukset ovat tärkeitä myös ympäristövastuulliselle käyttäytymiselle. (Mieli ja maisemat, Kirsi Salonen, s.13-)

Vastuullisuus osana (luonto)liiketoimintaa

Covid 19- pandemia toi ilmastoasiat ja biodiversiteetin yhä laajempaan tietoisuuteen. Suomi ja lähimarkkinat, etenkin luontotoimiala (kuten Green Care yritykset) voivat valjastaa vastuullisuuden merkityksen tuojaksi omaan liiketoimintaansa sekä yhteistyöhön muiden yrittäjien kanssa. ” Panostamalla vastuullisuuteen ja pienentämällä päästöjään yritykset voivat oleellisesti parantaa edellytyksiään saada markkinoilta rahoitusta sekä vaikuttaa rahoituksen hintaan.” (Viite: Mandatum Life, Sijoittajan ilmasto-opas)

Sydänliiton pääsihteeri Tuija Brax sanoo, että Maailman terveysjärjestö WHO, Maailman ja Euroopan sydänliitot ovat jo pitkään nähneet ilmastonmuutoksen vastaisen työn ja ilmastonmuutokseen sopeutumistoimet terveystekoina. Sydänliiton pääsihteerin mielestä on myös tärkeä keino yhdistää terveys- ja ilmastoasiat: "Vie lapsi luontoon. Metsässä oleskelu parantaa kaikkien hyvinvointia, mutta usean sukupolven luontoretki vie suomalaisuuden juurille, elävään luontosuhteeseen". Tutkimusnäyttö puhuu sen puolesta, että ihminen, jolle on syntynyt hieno luontosuhde, ymmärtää luontotekojen päälle. Ja siis samalla myös terveystekojen päälle. (Tuija Brax, Sydänlehti 3/2020, s. 8)

Kokonaisvaltainen luontokokemus tukee hyvinvointia

Luonnosta on mahdollista saada elpymisen lisäksi tervehtymisen kokemuksia ja tukea psyykkiseen prosessointiin. Psykologian maisteri Kirsi Salosen 13.6.2020 väitöskirjatutkimuksen mukaan luontoympäristön mahdollisuudet tukea hyvinvointia ovat luultua kokonaisvaltaisemmat. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tähän mennessä selitetty pääasiassa elpymisellä. Salonen kehitti väitöskirjatutkimuksessaan elpymistä laajemman kokonaisvaltaisen luontokokemuksen määritelmän, johon sisältyy kolme myönteistä puolta: luontoyhteys (mm. kokemus siitä, että itse on luontoa), hyväksyvä läsnäolo (mm. itsensä hyväksyminen), tilantuntu (mm. kokemus tilasta) sekä yksi kielteinen puoli: umpikuja (mm. kiireen tuntua). Kokonaisvaltainen luontokokemus on yhteydessä hyvinvointiin esimerkiksi siten, että henkilöt, jotka kokevat vahvaa luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa luonnossa, kokevat luonnossa myös tervehtymistä. Ohjatuilla luontokokemuksilla eli luontointerventioilla (käytössä Green Care -toiminnassa) on merkitystä luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuteen ja koettuihin vaikutuksiin. Ohjauksella voidaan vaikuttaa vähintäänkin siihen, että luontoon mennään vuodenajasta riippumatta. Tällöin myös ristiriitaisesti luontoa kokevat saavat mahdollisuuden luonnon hyvinvointivaikutuksiin. (Väitöskirja, 6/2020 Kirsi Salonen)

Stressi monien sairauksien takana

Metsäkylpykirjan kirjoittanut japanilainen tohtori Qing Li on tutkinut metsälääketieteen vaikutuksia japanilaisiin jo kolmenkymmenen vuoden ajan. Metsäkylvyt eli terapeuttiset metsäkävelyt alentavat verenpainetta, tehostavat aineenvaihduntaa, lievittävät masennusta ja parantavat immuunijärjestelmän toimintaa. Lisäksi metsäkylvyn on todettu alentavan verensokeria, parantavan keskittymiskykyä ja muistia, nostavan kipukynnystä sekä auttavan painonhallinnassa. Japanissa lääkärit voivat jopa määrätä potilaita metsään lukuisten terveysvaikutusten vuoksi. Metsässä voidaan nähdä, haistaa, koskettaa, maistaa ja kuulla ympärillä oleva kauneus. Metsäkylpy on aistien kehittämistä niin, että metsässä oleskelu auttaa elimistöä parantamaan itsensä. Stressi sairastuttaa. Esimerkiksi eurooppalainen työssäkäyvä ihminen viettää peräti 90 prosenttia päivästänsä sisätiloissa ja enimmäkseen ruutujen ääressä. Yhdysvalloissa

vastaava luku on vielä suurempi. Jo lyhyt hetki metsässä edistää hyvinvointia ja tekee hyvää, mutta kahden tunnin metsäkylpy auttaa jo hyvin irtautumaan teknologiasta ja hidastamaan tahtia. Metsähetki palauttaa ihmisen nykyhetkeen, Li vakuuttaa. Tohtori Qing Li on metsälääketieteen johtava asiantuntija. Hän toimii immunologina Tokiossa sijaitsevassa Nippon Medical Schoolissa. (Shinrin Yoku, Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet, Viite 9.4.2018)

Californialaisen *Association of Nature and Forest Therapy Guides & Programs* koulutuksen perustaja Amos Clifford pitää tärkeänä ajatusta siitä, että mihin rakastumme, haluamme pitää siitä huolta. Shinrin Yoku luontokävelyiden aikana osallistujat rakastuvat luontoon ja itseensä. (Uutta: Shinrin Yoku Finland järjestää hiljaisuusmatkailua Lapissa, Viite 15.1.2018)

Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys

Väestöennusteen mukaan työikäisten määrä vähenee Suomessa lähivuosikymmeninä. Tulevina vuosina suomalainen yhteiskunta kohtaa merkittäviä haasteita: väestön ikääntyminen, mielenterveysongelmien kasvu ja ylipaino. Nämä, sekä kansansairaudet ovat ongelmia, jotka tulevat lisäämään terveydenhuoltomenoja tulevina vuosina (sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes -STM 2008). Luonnosta saadaan paitsi hyvinvointia, myös uutta liiketoimintaa. Luonnon hyvinvointivaikutukset tulevat esille neljän eri dimension kautta: ympäristö, talous, terveys ja ihmiset. Vaikutuksia pystytään mittaamaan usein vasta tuotteistuksen ja syntyneen liiketoiminnan tuottavuuden välityksellä.

Green Wellbeing tarkoittaa laajalti toimintaa, joka edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua luontolähtöisesti. Luonnon ja ympäristön tutkimus ja tiedonjako ovat yhteiskunnan hyvinvoinnin, sivistyksen, kehityksen, talouskasvun ja ylipäätään ekosysteemipalvelujen pysyvyyden ja olemassaolon jatkuvuuden kannalta välttämättömiä. -De Groot ym. 2002 (Sitra, Luonnon virkistys- ja hoivapalvelut)

Luontoa aistitaan monin eri aistein ja kokemus voidaan saada aikaiseksi jopa virtuaalitodellisuutta hyödyntämällä. Stressitaso voi laskea jo luonnolle ominaisista äänistä, kuten kuuntelemalla puron solinaa tai lintujen ääniä. Tämä voidaan tuottaa kuulijalle hyödyntämällä digitaalisuutta. Digitaalisuus voi tuoda luonnon hyvinvointivaikutukset myös sellaisen henkilön saavutettavaksi, jolla ei ole mahdollisuutta mennä fyysisesti luontoon. -Luonnon hyvinvointivaikutukset, digitaalisuus osana luontokokemusta. -Forssa 2019, Tuula Rautio, Teresa Ågren

Luonnon hyvinvointivaikutukset - Psykkiset ja sosiaaliset vaikutukset

Luonto ja viheralueet vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin muun muassa psyykkisesti vähentäen stressiä, rentouttaen ja palauttaen sekä fysiologisesti lisäten fyysistä aktiivisuutta (esim. Greenspace Scotland 2008). Luonto lisää myös sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuuden tunnetta. Luonnon vaikutukset koetaan aistien välityksellä ja erityisesti kuulo-, näkö- ja hajuaisti ovat kanavia, joiden kautta luontokokemukset syntyvät. Luonto myös terävöittää aisteja ja lisää tarkkaavaisuutta. Vaikka luonto saakin meidät valppaiksi, se myös aktivoi parasympaattisen hermoston ja lisää levollisuutta. Kaupunkilaisten saama ”vihertistys” vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, kun viheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2–3 kertaa kuukaudessa (Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007). Laboratorio-olosuhteissa tutkimusta on tehty muun muassa kuvia katselemalla (esim. Pretty ym. 2005, Manley ym. 2007). Pretty ym. (2007) mukaan liikunta itsessään vähensi verenpainetta, lisäsi itsetuntemusta ja sillä oli mielialaa kohentavia vaikutuksia. Luontoliikunta parantaa merkittävästi itsearvostusta ja mielialaa. On myös havaittu, että ihmiset toipuvat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä. Parosen (2005) tutkimuksen kohteena olevat virkistys- ja luontoliikunnan hyödyt saivat aikaan pääosin fyysisen terveyden ja hyvänolon tunteen, parantuneen sosiaalisen kanssakäymisen esteettisen luontokokemuksen seurauksena. Toisessa suomalaisessa tutkimuksessa (Tyrväinen ym. 2007) virkistysliikunta luonnossa sai aikaan suoraan myönteisiä tunteita, hyvää oloa ja lisäsi työn tuottavuutta. Kahdessa amerikkalaisessa yhteenvetotutkimuksessa (Kennedy 1987 ja Kelley 1993) puolestaan todettiin, että ulkona tapahtuvalla vapaa-ajan liikunnalla oli terapeuttinen vaikutus. Henkisesti sairailta henkilöillä luontoliikunta vähensi mielenterveysoireita parantaen toimintakykyä. Retkeilyyn liittyvissä tuloksissa hyödyiksi mitattiin mm. positiivisia muutoksia omanarvon tunnossa, persoonallisuudessa, yksilön käyttäytymisessä ja sosiaalisessa kyvykkyydessä. --(Viite 5.9.2013, Sitra, Lea Konttinen)

”Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Helsingissä tutkittiin vuosina 2011–2012. Kokeen aikana tapahtunut elpyminen oli metsäympäristössä muita ympäristöjä hieman vahvempaa. (Viite: Luke:/Myös kaupunkipuistot voivat elvyttää)

Fysiologiset vaikutukset

Luonnossa ja viheralueilla oleskelulla on merkittäviä fysiologisia vaikutuksia. Luonnossa liikkumalla koholla oleva verenpaine, syke ja lihasjännitys alenevat. Vastustuskykyä parantavien valkosolujen määrä veressä nousee ja stressihormonikortisolien määrä vähenee. Jo 20 minuutin luonnossa olon jälkeen havaitaan mitattavia hyödyllisiä vaikutuksia, kuten kohonneen verenpaineen laskua. Maksimivaikutus

saavutetaan noin kahdessa tunnissa, ja se kestää useita päiviä. Myös luontokuvien katselulla on rentouttavia vaikutuksia. (Ulrich, R.S. 1981. Fyysinen suoritus ei tunnu ulkona yhtä raskaalta kuin sisällä. Luonnon monimuotoisuuden eli biodiversiteetin vähenemisellä on myös havaittu olevan yhteys allergioiden lisääntymiseen.

Fyysisen kunnon tutkimuksissa hyödyt liittyivät lähinnä parempaan stressinhallintaan. (Kennedy 1987 ja Kelley 1993) Ulko- ja sisäliikuntaa on verrattu kävelyjuoksututkimuksissa (Focht 2006, Ceci ja Hassmen 1991). Molemmissa ympäristöissä tapahtunut kävely lisäsi vireyttä ja antoi positiivisen fyysisen väsymyksen tunteen Focht'n (2006). Vasteet liittyivät ulkoliikunnan nautinnollisuuteen. Luonto ja viheralueet ovat omiaan kasvattamaan fyysisen aktiivisuuden määrää ja tehoa, jotka lisäävät liikunnasta saatavia hyötyjä yhteiskunnassa. -(Viite 5.9.2013, Sitra, Lea Konttinen)

LÄHTEET

Mieli ja maisemat Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma, Kirsi Salonen, s. 13-14

Mandatum Life, Sijoittajan Ilmasto-opas, 2019. Osoitteessa: <https://www.mandatumlife.fi/life-magazine/sijoittajan-ilmasto-opas/instituutio/>

Sydän 3/2020 lehti, Tuija Brax, Sydänliiton pääsihteeri, artikkeli Ilmastonmuutokseen varautuminen, s. 8

Väitöskirja, Kirsi Salonen, Tampereen Yliopisto 13.6.2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus tukee hyvinvointia. Osoitteessa: <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/kokonaisvaltainen-luontokokemus-tukee-hyvinvointia>

Shinrin Yoku, Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet, Tri Linq Li, readme.fi, 2018, Tutkimukset s. 306

Uutta: Shinrin Yoku Finland järjestää hiljaisuusmatkailua Lapissa, 15.1.2018. Osoitteessa: <https://ulkoilunmaailma.fi/ulkoilma/uutta-shinrin-yoku-finland-jarjestaa-hiljaisuusmatkailua-lapissa/>

Japanilainen metsäkylpy avaa aistit ja poistaa stressiä - uutuukskirja kertoo, miksi metsässä oleskelu on ihmelääke, 9.4.2018 06:12:00 EEST | Mellakka Helsinki
<https://www.sttinfo.fi/tiedote/japanilainen-metsakylpy-avaa-aistit-ja-poistaa-stressia---uutuuskirja-kertoo-miksi-metsassa-oleskelu-on-ihmelaake?publisherId=62628948&releaseId=67158121>

Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys, 5.9.2013, Lea Konttinen Sitra. Osoitteessa: https://media.sitra.fi/2017/02/27174415/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf

Kasvunvara, Työkaluja parempaan palveluun, 2. korjattu painos, Outi Ugas ja Ilona Törmikoski; Hahmo Design Oy Pentti Meriläinen, Hanne Teräväinen ja Hannu Heikkilä, ProAgria Keskusten Liitto, Lea Konttinen, Sitra

Sitra, Luonnon virkistys- ja hoivapalvelut. Osoitteessa: <https://www.sitra.fi/aiheet/green-health/#ajankohtaista>

Luonnon hyvinvointivaikutukset, digitaalisuus osana luontokokemusta. Osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168477/Luonnon%20hyvinvointivaikutukset%20-%20digitaalisuus%20osana%20luontokokemusta.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Luke. Myös kaupunkipuistot voivat elvyttää. Osoitteessa:

<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>