

Hyvinvointia luonnosta Green Caren avulla



Luonnon hyvinvointivaikutuksia käytetään entistä enemmän paitsi virkistykseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn, myös hoitoon ja kuntoutukseen.

Koronaviruspandemia on saanut suomalaiset arvostamaan lähiluontoa entistä enemmän. Kun virus sulki koulut, työpaikat ja harrastukset, lähti moni hakemaan virkistystä metsästä. Metsähallituksen mukaan kansallispuistojen kävijämäärät ovat tänä vuonna kasvaneet 20 prosenttia, ja suosituimmilla ulkoilualueilla on syntynyt jopa ruuhkia.

Yhä useammin luontoa käytetään myös hoito- tai kuntoutusmuotona. Suomeen 2000-luvulla rantautunut Green Care tarkoittaa luontolähtöistä toimintamallia, jossa asiakkaalle tuotetaan hyvinvointia luontoyhteyden avulla.

Green Care Finland -yhdistyksen projektisihteeri **Maarit Ahon** mukaan Green Carea voidaan toteuttaa esimerkiksi luonnossa, maatilalla, puutarhassa tai yhdessä eläinten kanssa.

– Green Care jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan. Hoivapalvelut perustuvat hoito- ja kuntoutussuunnitelmiin, ja sitä tekevät sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Voimalla viitataan virkistykseen ja kasvatukseen, ennaltaehkäiseviin palveluihin ja toimintoihin, johon ei tarvita sote-koulutusta, Aho kertoo.

LAATUMERKKI TAKAA AMMATTIMAISUUDEN

Mikä tahansa luontoon meneminen tai eläinten hoito ei Green Carea ole. Maarit Ahon mukaan Green Caressa luonnon tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin perustuvia menetelmiä ja harjoitteita käytetään tavoitteellisesti ihmisiin, joilla on fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia hyvinvointiin liittyviä haasteita. Menetelmiä voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisyyn.

– Jos ihmisellä on vaikkapa sosiaalisia esteitä, eläimen avulla voidaan päästä keskusteluyhteyteen, alkaa avata tunteita ja työstää asiaa, Aho sanoo.

Green Carea voidaan hyödyntää myös kaupunki- ja laitospäristössä esimerkiksi aistihuoneiden avulla. Vanhainkodissa voidaan järjestää puutarhatoimintaa, tai luontoa voidaan tuoda sisälle sisustuksellisilla elementeillä kuten tauluilla tai huonekasveilla.

Green Caren kenttä on laaja ja sillä toimii moninaisia yrityksiä. Ahon mukaan alalle on laadittu eettiset ohjeet, minkä lisäksi yhdistys myöntää laatumerkkejä jäsenille, joiden toiminta on laadullisesti todennettua Green Carea.

KUNTOUTUSTA KALASTUKSELLA

Kun Green Carea toteutetaan veden äärellä, puhutaan Blue Caresta. Kasvatuksellisia kalastusretkiä järjestävää Fantasy Fishing -yritystä luotsaava **Otto Blomqvist** työskentelee päätyökseen lastensuojelussa.

– Kalastusretken voi tilata vaikka erityisammattikoulu, lastensuojelun sosiaalityö tai yksityisperhe. Esimerkiksi paljon negatiivista palautetta muuten saava ADHD-lapsi voi saada retkellä myönteisiä onnistumisen kokemuksia, jotka voivat myöhemmin siirtyä voimavaroiksi arkeen, Blomqvist kertoo.

Blomqvistin mukaan luontoon pääseminen on erityisen tärkeää juuri lapsille ja nuorille, jotka tarvitsevat toiminnallisuutta ja raitista ilmaa aikuisia enemmän. Retken onnistumista ei mitata kalojen määrässä vaan pienissä hetkissä, kuten nuotion sytyttämisessä tai siinä, uskaltautuuko kahluuhousuissa virtaavaan veteen.

– Yritämme tietenkin saada myös kalaa, mutta retkelle mennään muut asiat kuin kalastus edellä. Ennen retkeä teen aina alkukartoituksen asiakkaan tilanteesta, ja retken jälkeen käydään läpi onnistumiset ja mahdolliset vaikeudet, Blomqvist sanoo.

JO VARTTI LUONNOSSA AUTTAA

Luonnanvarakeskus Luken tutkimusprofessori **Liisa Tyrväisen** mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti. Vahvin näyttö liittyy mielenterveyshyötyihin kuten mielen hallintaan ja stressistä palautumiseen.

– Ihmiset, jotka tutkimuksissa ilmoittavat käyvänsä luonnossa useammin, ilmoittavat myös voivansa paremmin. Myös fysiologisesti on voitu mitata, että ihminen rentoutuu luonnossa, Tyrväinen sanoo.

Hyvinvointivaikutuksia voi saada jo 15 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Lisää hyötyä saa pidemmällä käynneillä, ja luonnossa liikkumalla.

– Luontoympäristö houkuttelee liikkumaan, esimerkiksi lähtemään marjaan tai sieneen. Kasvavaa näyttöä alkaa olla myös siitä, että luonnossa olevat mikrobit parantavat ihmisen vastustuskykyä.

Virkistykseen kannalta ei ole sama, minkälaiseen luontoon menee. Kaunis luontomaisema tien varressa, jossa on kova melu ja huono hengitysilma, ei tuo samoja terveyshyötyjä kuin keskelle metsää meneminen.

Luonnon virkistävää vaikutusta voi jäljitellä sisätiloissa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan työpaikalla pidetty tauko auttoi palautumaan paremmin, kun työntekijä katseli laadukasta luontovideota ja kuunteli luontoääniä.

HYÖDYNTÄMÄTÖN RESURSSI

Tyrväisen mukaan luonnon tehosta sairauksien hoidossa on paljon kokemukseen perustuvaa tietoa, mutta vähän tutkimusnäyttöä. Luonnon ennaltaehkäisevää vaikutusta sen sijaan pitäisi kunnissa hyödyntää nykyistä tehokkaammin.

–Rahapulassa keskitytään ongelmien ratkaisuun ja sairauksien hoitoon ennaltaehkäisevän toiminnan sijaan, vaikka sen avulla pitkällä tähtäimellä säästettäisiin, Tyrväinen sanoo.

Tyrväisen mukaan Green Care -alalle tarvittaisiin lisää standardointia ja luonnonpalvelujen vaikuttavuuden arviointeja. Lisäksi luontoavusteiset menetelmät pitäisi sisällyttää sosiaali- ja terveysalan tutkintoihin.

– Meillä on monissa kunnissa paljon luontoa ja samalla huonosti voivia ihmisiä. Tutkimustiedon valossa se on ilmeinen resurssi, jonka voisi ottaa paremmin käyttöön.

*Jenni Meronen
Kuva: Istockphoto*

Lue lisää

[Green Care Finland](#)

[Fantasy Fishing](#)

[Luonnon hyvinvointivaikutukset Luonnonvarakeskus Luken sivuilla](#)