



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /  
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

**Author(s):** Aschan, Tuulevi

**Title:** Ulos, oli sitten sade tai pouta

**Version:** Publisher's PDF

**Please cite the original version:**

Aschan, T. (2020). Ulos, oli sitten sade tai pouta. Ristiinalainen 35, 7.

**HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE**

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Aschan, Tuulevi

**Otsikko:** Ulos, oli sitten sade tai pouta

**Versio:** Publisher's PDF

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Aschan, T. (2020). Ulos, oli sitten sade tai pouta. Ristiinalainen 35, 7.

KOLUMNI  
TUULEVI ASCHAN

## Ulos, oli sitten sade tai pouta

**M**arjasanko toisensa perään ja kantarelleja kori-  
kaupalla. Viime viikot on ovat olleet yhtä mus-  
tikoiden juhlaa ja sienien sinfoniaa. Satokausi  
metsässä on tänä vuonna ennätysmäinen. Tattihöystön  
tarpeet saattavat löytyä jopa oman pihan nurkalta. Sa-  
toennätyksistä raportoivat myös monet kotipuutarhurit:  
tomaattilauma punastuu urakalla ja kurkku tuottaa sa-  
toa. Kesäkurpitsaa lahjoitetaan kavereille ja lehtikaalia-  
kin taitaa tulla ihan liian kanssa.

Luontoriemu ei kuitenkaan ole pelkkää satoajatte-  
lua. Moni ei tuumi piha- ja metsäluonnossa oleilun hy-  
vinvointivaikutuksia sen kummemmin, vaikka tietoa ja  
tutkimusta niistä riittää. Ja tärkeintä toki taitaa ollakin  
se oma kokemus ilman sen kummempaa analysointia.  
Metsässä oleilu ja samoilu rauhoittaa – lihasjännitys  
vähenee, sydämen syke ja verenpaine laskee. Mielikin  
tykkää. Stressistä palautuminen paranee ja hyvinvointi  
lisääntyy. Ympäristöpsykologiassa puhutaan elpymis-  
vaikutuksista eli siitä, miten luonto auttaa palautumaan  
stressistä paremmin kuin rakennettu ympäristö.

Erilaisia elpymis- ja luontovaikutuksia kuvaa myös  
kesäkuussa kokonaisvaltaisesta luontokokemuksesta  
väitellyt psykologi Kirsi Salonen. Salosen mukaan mie-  
liala kohenee luonnossa yhtä lailla huonolla kuin hy-  
välläkin säällä. Kaikki luonnossa tapahtuva tekeminen  
ei silti automaattisesti hoida tekijäänsä. Kokemukseen  
vaikuttaa muun muassa ihmisen luontosuhde sekä  
luontoaltistuksen määrä. Jos koko elanto tulee luonnos-  
ta, paineet tai vaikka huoli taloudesta voivat vääristää  
luontevaa luontosuhdetta. Osa ihmisistä saa ohjatuista  
luontokokemuksista enemmän irti kuin omaehtoisesta  
luonto-operoinnista. Metsän keskellä kasvanut ei ehkä  
edes ymmärrä sitä, miten hyvää ohjaus ja vaikka sieni-  
reissu kokeneemman metsärekeilijän seurassa voi ko-  
kemattomalle samoilijalle tehdä. Olo on turvallisempi,  
ristiriitaisia tunteita ja jopa pelkoa vähemmän. Salonen  
muistuttaa myös siitä, että ohjauksella, myös etäsellai-  
sella, voidaan vaikuttaa ainakin siihen, että luontoon  
mennään vuodenaikasta riippumatta.

Tämä kaikki tiedetään, mutta miten asia saataisiin  
mahdollisimman ison joukon ulottuville. Minä pääsen  
omin jaloin pihalle ja metsään, mutta entä he jotka ei-  
vät pääse. Mistä luontokokemuksia löytyy? Miten sellai-  
sia liitetään kuntouttavan työtoiminnan tai ikäihmisten  
arkeen. Miten parveke toimisi luontoko-  
kemuksen lähteenä? Minkälainen  
apu on tarpeen ja kuka tarvitsee  
ohjausta? Ketä sinä voisit auttaa  
luonnon keskelle?



*Tuulevi Aschan vetää Xamkissa  
Parasta Etelä-Savoon – taide-,  
kulttuuri- ja luonto-osaamista  
sote- ja nuorisalojen toimijoille  
-hanketta 2019-2020. Sitä  
rahoittaa Euroopan Sosi-  
aalirahasto (ESR) Etelä-  
Savon ELY-keskuksen  
kautta.*