

Metsät suomalaisten lapsiperheiden voimavaraksi

Taina Perkiö

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020
Luonnonvara- ja ympäristöala
Agrologi (AMK), Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Perkiö, Taina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2020
	Sivumäärä 121 + liitteet 2 kpl	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Metsät suomalaisten lapsiperheiden voimavaraksi		
Tutkinto-ohjelma Maaseutuelinkeinojen tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Mari Hakkarainen		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Metsät merkitsevät ihmisen hyvinvoinnille paljon. Ekosysteemipalvelut kuvaavat ihmisen metsistä peräisin olevaa hyvinvointia. Terveysvaikutukset ovat psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja myös henkisiä vaikutuksia. Metsä on voimavara. Green Care LuontoVoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset ja ohjatut luontoperustaiset hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalvelut. Suomessa on paljon metsiä ja ne ovat helposti saatavilla. Metsään meneminen on ilmaista ja meillä on olemassa ainutlaatuinen jokamiehenoikeus. Toisenkin omistamaan metsään saa mennä patikoimaan ja esim. marjastamaan.</p> <p>Suomalaiset lapsiperheet ovat hyvin moninaisia ja haasteita on paljon. Perheillä on monia stressin aiheita. Perheet voisivat saada apua luontoavusteisesta toiminnasta, mutta ihmiset ovat vieraantumassa metsistä mm. kaupungistumisen ja digitalisaation takia. Metsä olisi hyvä kumppani lasten kasvatuksessa ja ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa. Tavoitteena on selvittää, miten metsät saataisiin voimavaraksi suomalaisille lapsiperheille.</p> <p>Tehty kysely- ja haastattelututkimus osoitti, että metsäkokemuksilla on ollut positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja niistä on jäänyt ihmisille hyviä muistoja. Perheen yhteisenä kokemuksena metsäretket ovat olleet tärkeitä. Marjastus ja sienestys, eväsretkeily ja vain oleilu metsässä olivat eniten mieleen jääneitä perheen yhteisiä muistoja metsäkokemuksista. Lyhyehköjä eväsretkiä hyvään vuodenaikaan pidettiin parhaana tapana aloittaa perheen yhteiset metsäkokemukset. Esteet lähtemiselle voidaan voittaa mm. ottamalla perheenjäsenet mukaan suunnitteluun. Ammatillista tukea alkuun pääsemisen tueksi kannattaisi kehittää.</p>		
<p>Avainsanat (asiasanat) Luontoperustaisuus, hyvinvointi, Green Care, luontovoima, luontoavusteisuus, luontoyhteys, virkistyminen, voimaantuminen, luontoelämys, luontokasvatus</p>		
Muut tiedot		

Author(s) Perkiö, Taina	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 121 + attachments 2 pcs	Permission for web publication: x
Title of publication Forests as a resource for Finnish families with children		
Degree programme Degree Programme in Agricultural and Rural Industries		
Supervisor(s) Hakkarainen, Mari		
Assigned by -		
Abstract <p>Forests mean a lot for the well-being of people. Ecosystem services describe the well-being that forests provide for people. The health effects are mental, physical, social and also spiritual. The forest is a resource. Green Care NatureEmpowerment services include goal-oriented and guided services in nature-assisted well-being, education and recreation. There are a lot of forests here in Finland, and they are easily available. Going to the forest costs nothing, and there is a unique Everyman's right which states that one can, for example, go hiking or berry picking in the woods owned by another person.</p> <p>The Finnish families with children are very diverse and there are many different challenges. Families have many matters to be stressed about. They could possibly benefit from nature-assisted activities but are becoming more and more estranged from the forest because of things like urbanization and digitalization. The forest would be a good partner in raising children, and in preventive healthcare. The aim was to study how the forests can be a resource for Finnish families with children.</p> <p>A survey and interview study showed that the forest experiences have had a positive effect on people's well-being, and have left them with good memories. Forest trips have been an important thing for families to experience together. Berry and mushroom picking, picnics, and simply just being in the woods were the most memorable family shared forest experiences. Short trips including hiking, and having a picnic in the forest during a good season, were considered the best way to start the family's joint forest experiences. Obstacles for going on a forest trip can be overcome by, for example, involving all family members in the planning of the trip. Developing professional support to help families getting started would be a worthwhile thing to develop.</p>		
Keywords/tags (<u>subjects</u>) Nature-based, welfare, well-being, Green Care, Green empowerment, nature-assisted, nature relationship, recreation, empowerment, nature experience, nature education		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Alkusanat	9
2	Johdanto	10
	2.1 Metsäsuhde ja ihmisen hyvinvointi	12
	2.2 Nuorisokeskus Piispala, työn innoittaja	14
3	Tietoperusta	15
	3.1 Metsä käsitteenä	16
	3.2 Perheet Suomessa	21
	3.2.1 Perheet ja syntyvyys tilastoissa.....	21
	3.2.2 Lapsiperheiden monimuotoisuus.....	26
	3.3 Suomalaisten metsäsuhde	35
	3.4 Miten metsä vaikuttaa ihmiseen	40
	3.5 Ekosysteemi ja ekosysteemipalvelut	49
	3.6 Luontovoiman palvelu.....	54
4	Tutkimusasetelma	56
	4.1 Tutkimusote.....	58
	4.2 Tutkimusaineiston keruumenetelmä.....	59
	4.3 Rajaus	60
	4.4 Aineiston analyysimenetelmä	60
5	Tutkimuksen toteuttaminen	61
	5.1 Tutkimuksen eteneminen työvaiheittain	61
	5.2 Osallistujat ja aineiston keruu	63
	5.3 Haasteet ja niiden ratkaisut	64
6	Tutkimustulokset	66
	6.1 Taustatiedot.....	66
	6.2 Käsitys metsästä	66
	6.3 Metsät voimavarana	70
	6.4 Monimuotoisten suomalaisten lapsiperheiden haasteita	78

6.5	Metsä lapsiperheen voimavarana	79
7	Johtopäätökset	96
7.1	Tulosten peilaus tehtyyn tutkimukseen!	100
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	101
7.3	Pohdinta	107
	Lähteet	115
	Liitteet	122

Kuviot

kaikki kuvat: Taina Perkiö, paitsi kuviot 5 ja 34

Kuvio 1. Hyvän olon tunteen voi saada metsässä uppoutumalla varvikon keskelle. ...	10
Kuvio 2. Yhteisellä luontoretkellä lapset päättivät spontaanisti itkeä itkukoivun kanssa. Tunteita voi ja saa tuntea ja myös näyttää.	11
Kuvio 3. Suomalaiselta järveltä katsottuna kaikkialla on metsää.....	13
Kuvio 4. Mustikka ekosysteemipalveluna tarjoaa ravintoa, sitoo hiiltä ja sen poiminta tuo mielihyvää ja samalla saa liikuntaa.	14
Kuvio 5. Nuorisokeskus Piispalan järjestämiin Green Care for NEETs and Social Workers -seminaaripäiviin osallistui edustajia kahdeksasta eri maasta oppimaan, kokemaan ja jakamaan kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta.....	14
Kuvio 6. Avonainen maisema voi rauhoittaa, mutta avohakkuun jälkeen on velvollisuus uudistaa metsä määrätysssä ajassa. Voiko tämän maiseman kokea metsämaisemana?	16
Kuvio 7. Juuri hakatulla metsälallakin voi tuntea tunteita, mutta onko se terveyttä edistävää? Tämä ei tunnu metsältä, vaikka maapohja olisikin metsämaata.....	17
Kuvio 8. 10 vuotta avohakkuun jälkeen voi nähdä kasvun voiman, puut alkavat kurkottaa jo korkeuksia. Moni ihminen tuntee olevansa metsässä, kun avaruuden kokemuksen tunne häviää.....	17
Kuvio 9. Lasten on helppo liikkua hiekkakankaisessa männikössä, mutta onko yhdelle puulajille istutettu alue puupelto vai metsä?.....	18
Kuvio 10. Puistojen istutetut puut ovat lajeiltaan yleensä jonkun alueen metsäpuulajeja. Onko kaupungissa oleva yli puolen hehtaarin puistikko metsä?.....	19
Kuvio 11. Vanhan puun alla on hyvä lujittaa ystävyssuhdetta. Ikipetäjä Pyhä-Häkin kansallispuistossa. Ikipetäjä 1518–2004.	20
Kuvio 12. Perhe voi muodostua ilman, että sukupuolella on mitään väliä.....	30
Kuvio 13. Jokamiehen oikeudella saamme mm. patikoida toisen omistamassa metsässä, mikä on suuri etu Suomessa.	35
Kuvio 14. Lapselle on hyväksi olla metsässä niin kuin hän haluaa turvallisuuden rajoissa.....	36
Kuvio 15. Kuva kertoo metsän merkityksestä menneen ajan perheelle.	37

Kuvio 16. Muisto valokuvatusta metsäkokemuksesta voi saada aikaan tunnereaktion.	38
Kuvio 17. Kun kaikki näyttää samalta, digitaalinen apuväline voi ohjata pois metsästä.	38
Kuvio 18. Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston opiskelija Tomi Kesämäki esittelee virtuaalilasien antamaa mahdollisuutta saada luontokokemuksia.....	39
Kuvio 19. Metsäyhteys - olen osa suurta kokonaisuutta, jota rakastan.	40
Kuvio 20. Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia voi saada vaikka hypistelemällä merkityksellisiä kiviä, katselemalla luonnon pieniä ihmeitä tai avaraa maisemaa, verenpaine, syke ja hengitystaajuus voivat laskea.	41
Kuvio 21. Luontokokemusten psyykkiset hyvinvointivaikutukset voivat ilmetä esimerkiksi mielen rauhoittumisena.....	41
Kuvio 22. "Onko tämä se herkullinen sieni?" - Yhdessä oppiminen tekee ihmiselle hyvää. Luonto auttaa muistamaan ja tarjoaa hyvän ympäristön oppia yhdessä.....	41
Kuvio 23. "Ilveksen ja minun reittini kohtasivat" - Yhteenkuuluvuus luonnon kanssa antaa rauhaa sielulle.	42
Kuvio 24. Ihminen saa liikuntaa miltei huomaamattaan, kun innostuu siirtymään punaisina puolukoista pursuavien mättäiden luo, kunnes sanko on täynnä.....	42
Kuvio 25. Sammalia voi ja kannattaa kosketella. Sammalten pieneliöstö on ihmisen terveydelle ja vastustuskyvylle hyväksi.....	43
Kuvio 26. Lapsille kannattaa antaa mahdollisuuksia leikkiä luonnossa, koska sillä voi olla paljon vaikutusta heidän terveyteensä tulevaisuudessa.....	43
Kuvio 27. Puun tuoksu voi palauttaa mieleen muiston elvyttävästä luontokokemuksesta.....	44
Kuvio 28. Mäntymetsässä piipahtaminen opiskelun lomassa voi selkeyttää opiskelijan ajatuksia ja helpottaa saamaan suorituksia loppuun, vaikka olisi kiire.	44
Kuvio 29. Metsässä on raikasta, puut tuottavat meille happea.	46
Kuvio 30. Suomessa on paljon puhtaita metsäkylpyyn sopivia metsiä. Naavojen ja luppojen esiintyminen kertoo ilman puhtaudesta.	47
Kuvio 31. Lapsen identiteetille on tärkeää saada kokemuksia luonnosta. Luonto opettaa esimerkillään, että saa olla se kuka on.....	47
Kuvio 32. Hyvinvointivaikutusten takia lapset kannattaa houkutella metsään, vaikka he eivät metsässä viihtyisikään.....	48

Kuvio 33. Kallio, vesi ja niissä elävät eliöt ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa.	49
Kuvio 34. Ekosysteemipalveluiden jaottelu	50
Kuvio 35. Talvisessa metsässä rämpimällä saa paljon liikuntaa.	50
Kuvio 36. Yhdessä marjastaen saadaan hyviä yhteisiä muistoja elämään.....	51
Kuvio 37. Teen samalla lailla varjon kuin metsän puut. Olen osa luontoa, osa suurta kokonaisuutta.	51
Kuvio 38. Metsästä itse poimitun marjan syöminen vahvistaa luontokokemusta, koska se on affektiivinen kokemus.	52
Kuvio 39. Kuusen alta voi löytyä satuolentoja, kun lapsi saa vapaasti tutkia.	53
Kuvio 40. Kalastuksen ohjaaja Juha Happonen esittelee esteettömään kalastukseen suunniteltua venettä ja ohjelmapalvelun mallia LuoKSe-hankkeen tapahtumassa.	55
Kuvio 41. Ikääntyvä arvostaa mahdollisuutta päästä luontoon ja iän myötä korostuu se, että joku on turvaamassa retken. Pienten lasten kanssa se on perusedellytys. ...	56
Kuvio 42. MindMap tutkimuskysymysten synnyttämiseksi	57
Kuvio 43. Pitkät Korvat ja Hiljaa Mennään, Projekti, jossa vammaisia opastetaan metsän salaisuuksien läpi, opettajan työelämäjakso 2012.	110

Taulukot

Taulukko 1. Perhetyyppien prosentuaalinen näkymä	23
Taulukko 2. Perheet tyypeittäin 1992 – 2018.	23
Taulukko 3. Kokonaishedelmällisyysluku hajotettuna syntyneen lapsen järjestysluvun mukaan 1990–2018.....	24
Taulukko 4. Kokonaishedelmällisyysluku hajotettuna äidin syntyperän mukaan 1990–2018.....	24
Taulukko 5. Kokonaishedelmällisyysluku 1900-2017.....	25
Taulukko 6. Uusperheet Suomessa.....	32
Taulukko 7. Kyselyyn vastanneiden monimuotoisuus / 56 yksilövastausta	64

Käsitteet

Ekosysteemi

”Yhtenäinen, elottoman luonnon sekä elollisen luonnon (kasvien ja eläinten) muodostama toimintakokonaisuus tietyllä alueella tietynä aikana” (Metsäsanasto 2016).

Ekosysteemipalvelu

”Metsien ja soiden tuottamat hyödyt, kuten puiden, marjojen, sienten ja virkistys arvojen tuottaminen, sekä hiilen sidontakyky, luonnon monimuotoisuuden ylläpitäminen ja puhtaan veden tuottaminen.” (Ekosysteemipalvelut 2015.)

Metsä

”Kasvillisuuden peittämä ekosysteemi, johon kuuluu puusto ja muu kasvillisuus, maaperä sekä elollinen luonto. Maailmanlaajuisesti metsänä pidetään vähintään puolen hehtaarin laajuista aluetta, josta puiden latvukset peittävät vähintään kymmenen prosenttia ja puut kasvavat vähintään viisi metriä korkeiksi.” (Metsäsanasto 2016.)

Metsien hyvinvointivaikutukset

Metsien terveyttä edistävät psyykkiset, fyysiset, sosiaaliset ja henkiset vaikutukset

Green Care

”Luontoon ja maaseutuuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämäläätua.” Green Care voidaan jakaa luontohoivaan ja luontovoimaan. (Green Care Finland n.d.)

Luontohoivan palvelut

Luontolähtöisiä palveluita, joita tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, esimerkiksi terapiaa ja kuntoutusta. (Green Care Finland n.d.)

Luontovoiman palvelut

Luontolähtöistä toimintaa, jolloin ihminen voi saada luonnosta virkistäviä, elvyttäviä, voimaannuttavia, elämyksellisiä ja opettavia kokemuksia. Toiminta ei edellytä palvelun tarjoajalta sosiaali- ja terveysalan koulutusta. (Green Care Finland n.d.)

Metsäsuhde

”Yksilön tai yhteisön suora tai välillinen elävä suhde metsään. Se on yksilön ja metsän vuorovaikutteinen kokonaisuus. Se on osa yksilön henkilökohtaista laajempaa ympäristösuhdetta ja identiteettiä. Se muotoutuu osana ihmisen elämänvaiheita ja voi ilmetä eri tavoin eri rooleissa tai ympäristöissä. Metsä erityislaatuisena luonnon- ja kulttuuriympäristönä erottaa metsäsuhteen luontosuhteesta.” (Paaskoski, Rikala & Roiko-Jokela 2018, 5–6.)

Luontoyhteys

Biofilia, sisäinen vietti luontoa kohtaan. Koko ihmiskunnalle yhteinen geneettiselle pohjalle perustuva rakkaus luontoa ja kaikkea elävää kohtaan. (Heiskanen 2017.)

Perhe

”Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia (Laatuseloste, perheet 2018).”

1 Alkusanat

Opinnäytetyön tarkoitus oli nostaa Suomen metsät niille ansaittuun arvostukseen ihmisten, mutta erityisesti suomalaisten lapsiperheiden voimavaraksi.

Haluan kiittää omia perheitäni, joilta olen saanut elämäkokemusta ja tukea työn tekemiseen. Kiitos puolisololleni siitä, että olet jaksanut kannustaa pitkän työn tekemisessä ja etenkin siitä, että olet vienyt minut lähimetsiin kokemaan metsiä uudella tavalla. Kiitos vanhemmilleni lukuisista marja- ja sieniretkistä ja ihanista lapsuudenmuistoista, kun saatiin istua ison kiven päällä turvallisuutta ja perheen läheisyyttä kokien marjakippo kädessä. Kiitos kaikille lapsilleni ja lastenlapsilleni vahvasta kannustuksesta ja ihanista yhteisistä kokemuksista, mitä ollaan perheen kesken saatu kokea suomalaisissa metsissä.

Kiitos opinnäytetyön ohjaavalle opettajalleni, Mari Hakkaraiselle, koska olet tukenut tämän työn syntymistä pitkin opiskelua mahdollistamalla Green Care aiheen opiskelun osana biotalouden koulutusta.

Kiitos opponentilleni Taina Halmemiehelle, koska olet kannustanut minua hyvin paljon keskustelemalla kanssani aiheesta ja tukien työn etenemistä. Kiitos myös muille opiskelijatovereilleni kannustuksesta.

Kiitos esikuvalleni Luisella Tramerille, koska olet esimerkilläsi näyttänyt, miten luonto- ja eläinavusteiselle työlle voi kokonaisvaltaisesti omistautua. Teet työtä Italian Toscanassa autististen lasten ja nuorten hyväksi keskellä metsää työkavereinasi aasit.

Kiitos Annariitta Hietaharjulle ja Nuorisokeskus Piispalan henkilökunnalle mielenkiintoisista keskusteluista ja kiinnostuksesta aihetta kohtaan. Olen saanut opettajana hienoja luontokokemuksia opiskelijoiden kanssa Nuorisokeskus Piispalassa.

Kiitos myös työhön osallistuneille, muille tukijoille ja työhön uskoville kanssakulkejoille.

Kiitos metsille ja edesmenneelle mummolleni Auli Perkiölle ihanista kokemuksista.

2 Johdanto

Opinnäytetyö syntyi rakkaudesta perheeseen ja luontoon sekä pohjattomasta oppimishalusta ja siitä heräämisestä, mitä ihminen voi tuntea, kun hän alkaa tietoisesti ymmärtää suhdettaan metsään. YK:n onnellisuusraportin (2019) mukaan maailman onnellisimman kansan jäsenenä joutuu miettimään, miksi tästä tittelistä huolimatta kouluissa ja työpaikoilla kiusataan, miksi monet suomalaiset masentuvat, miksi meillä Suomessa esiintyy itsemurhia tai sen yrittämiä, ja miksi yleensäkin tunnetaan ahdistusta ja yksinäisyyttä eri ikäluokissa. Metsäkokemusten jälkeinen hyvän olon oma-kohtainen tunteminen (ks. kuvio 1) synnytti halun selvittää, mistä se johtui ja mekanismin tiedostamisen jälkeen syntyi halu jakaa ymmärrystä ja keinoja sen valjastamiseen lapsiperheiden hyvinvointia edistämään. Opinnäytetyössä aihetta käsiteltiin Green Care -toiminnan luontovoiman näkökulmasta, jolloin se on osa biotaloutta ja kuuluu ekosysteemipalveluihin. Green Care -toiminnassa ihminen voi itsensä kautta tutkia luonnon hyvinvointivaikutuksia ymmärtääkseen niitä paremmin. Kuvissa on ilmaistu tätä itsetutkiskelua.



Kuvio 1. Hyvän olon tunteen voi saada metsässä uppoutumalla varvikon keskelle.

Luontovoima tarkoittaa luontolähtöistä toimintaa, jolloin ihminen voi saada luonnosta virkistäviä, elvyttäviä, voimaannuttavia, elämyksellisiä, opettavia ja muita hyvinvointia ylläpitäviä kokemuksia. Green Care -toiminnassa kokemusten tarjonta

suunnitellaan etukäteen ja asetetaan toiminnalle tavoite, mitä halutaan saada aikaiseksi. Siinä halutaan myös vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta niin yhteisillä sosiaalisilla luontokokemuksilla kuin tunteella, että voi olla osa luontoa (ks. kuvio 2). (Green Care Finland n.d.)



Kuvio 2. Yhteisellä luontoretkellä lapset päättivät spontaanisti itkeä itkukoivun kanssa. Tunteita voi ja saa tuntea ja myös näyttää.

Luontovoiman palveluita ovat esim. virkistyspäivät luonnossa työyhteisöille, marjaretkien järjestäminen ikäihmisille, kaupunkimetsään tutustumispäivät, kyläyhteisöjen metsäkävelyt, luontotaidepajat tai opastus metsäsuhteen kehittämiseen ja vahvistamiseen tai metsäyhteyden tunnistamiseen ja kokemiseen. Tavoitteena olisi kannustaa ihmisiä myös omaehtoiseen metsässä liikkumiseen ja enenevään metsien monikäyttöön ihmisten hyvinvointia lisäämään. Visiona on, että metsäyhteyden kokemuksen myötä kasvaisi halu metsässä olemiseen. Metsäelementtejä voidaan myös tuoda ihmisten luo, jos he eivät pääse metsään jostakin syystä.

Aihetta voisi käsitellä myös sosiaali- ja terveysalaan kuuluvana luontohoivana, mutta on syytä selkeästi erottaa luontohoiva tästä luontovoimasta. Luontohoiva tarkoittaa luontolähtöisiä palveluita, joita tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa, esimerkiksi terapiaa ja kuntoutusta. Terapeutti voi tarjota terapiaa, mutta ilman asiaan kuuluvaa koulutusta sitä ei lain mukaan voi tarjota. (Green Care Finland n.d.)

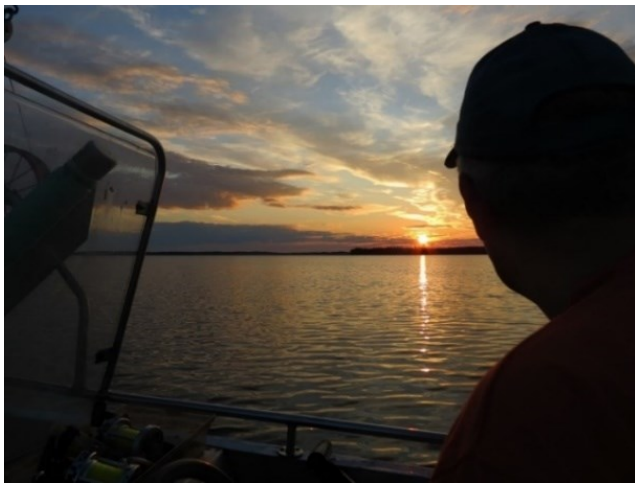
Luonnon tarjoamat mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämässä näkyvät erilaisissa strategioissa ja visioissa suoraan tai soveltaen. Esimerkiksi Keski-Suomen hyvinvointi strategian (2011) laatulupauksissa näkyvät Green Care -toiminnalle tyypilliset tekijät: Yhdessä huolehditaan, että kukaan ei jää yksin (yhteisöllisyys), palvelut tuotetaan ihmisten tarpeeseen, ei byrokraattisista lähtökohdista (ihmislähtöisyys, ihmisten hyvinvointi), ehkäistään ongelmia huolehtimalla hyvinvoinnista (ennaltaehkäisevä toiminta on vahvana Green Care -ideologiassa erityisesti luontovoiman toiminnassa) ja ollaan aktiivisia, luovia ja etsitään elämyksiä (tätä kaikkea tarjoaa luonto). Perheen näkökulmasta kiinnostavaa olisi tietää, miten perheiden yhteiset luontokokemukset voisivat vaikuttaa perheyhteyteen, perheenjäsenten hyvinvointiin ja perheenjäsenten tulevaisuuteen sekä millaisia nämä luontokokemukset voisivat olla. Myös tuoreen Kansallisen metsästrategian 2025 -päivityksen (2019) liitteessä ”Kansainvälisen metsäpolitiikan ja EU:n metsäasioiden painopisteet, tavoitteet ja aloitteet” on aloite, että korostetaan ja kehitetään metsien virkistyskäyttöä ja terveysvaikutuksien hyödyntämistä. Tavoitteena on, että metsien ja metsiin liittyvät ekosysteemipalvelut ovat vahvistuneet ja että metsäalan toimijat kehittävät ekosysteemipalveluihin pohjautuvia kv. liiketoiminta-mahdollisuuksia. Suomi on edullisessa asemassa tällaisen liiketoiminnan suhteen, sillä metsät ovat kaikkialla hyvin lähellä ja saatavilla.

Kun toiminta on ammatillista ja se perustuu tutkittuihin tietoihin, voidaan tuottaa laadukkaita Green Care -luontovoimaan perustuvia palveluita. Nuorisokeskus Piispala antoi toimeksiannossaan pyynnön tehdä tutkimus, jonka tuloksena voisi syntyä uusi koko perheen luonto-ohjelma. Tarkoituksena olisi vahvistaa perheiden metsäsuhdetta ja siten lisätä perheiden pitkäaikaisvaikutteista hyvinvointia.

2.1 Metsäsuhde ja ihmisen hyvinvointi

Suomalaisilla on vahva perinne suhteessa metsään. Maamme pinta-alasta 73% on metsien peitossa (Luke n.d.). Olisi luonnollista kutsua suomalaisia metsäkansaksi (ks. kuvio 3), mutta olisimmeko ansainneet metsäkansa-tittelin? Millainen on suomalaisten suhde metsään nyt? Erityisopettaja Miia Puistolampi oli keskustellut pääkaupunkiseudulla asuvien lasten kanssa ja todennut, että kaikki lapset eivät edes tieneet,

mikä metsä on (Puistolahti 2018). Oliko omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa suhdetta metsään päässyt edes syntymään urbaanissa ympäristössä asuville lapsille? Oliko se epämääräinen käsitys kaupunkipuiston puista tai pelko metsää kohtaan? Kenelle metsä merkitsee työtä, kenelle tuloa, kenelle liikuntaympäristöä tai lepoa, kenelle kiihkeää suojelutahtoa, kenelle etäistä tuntematonta maisemaa? Yksi työn lähtökohtia oli kysymys, mitä metsä merkitsee eri ihmisille Suomessa. Mitä metsäsuhde tarkoittaa? Mitä metsäyhteys tarkoittaa?



Kuvio 3. Suomalaiselta järveltä katsottuna kaikkialla on metsää.

Metsillä on paljon annettavaa ihmisten hyvinvoinnille. Metsä on paljon muutakin kuin raaka-aineita ja muuta aineellista hyvää. Sillä on paljon myös aineetonta arvoa. (Ks. kuvio 4.) Metsien hyvinvointivaikutuksia on tutkittu useissa maissa, Suomi mukaan lukien, mm. ekopsykologien ja metsälääketieteen ammattilaisten toimesta. Nämä hyvinvointiin vaikuttavat antimet ovat saatavilla, mutta osaammeko ja ymmärrämmekö hyödyntää niitä tarpeeksi? Millä keinoilla metsä saataisiin vaikuttamaan perheeseen ja sen jäseniin? Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa metsien käyttömahdollisuuksia ja arvoa perheen sekä sen jäsenten hyvinvoinnin lähteenä, löytää metsäsuhteen vahvistamiseen liittyviä keinoja ja perustella metsäyhteyden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.



Kuvio 4. Mustikka ekosysteemipalveluna tarjoaa ravintoa, sitoo hiiltä ja sen poiminta tuo mielihyvää ja samalla saa liikuntaa.

2.2 Nuorisokeskus Piispala, työn innoittaja

Opinnäytetyön toimeksianto tuli Nuorisokeskus Piispalasta kesällä 2018. Nuorisokeskus Piispala (n.d.) on vuonna 1982 toimintansa aloittanut liikunta- ja nuorisomatkaileukohde Keski-Suomessa Kannonkoskella Kivijärven rannalla. Piispala kuuluu kansallisten nuorisokeskusten verkostoon ja on kymmenestä keskuksista suurin. Verkoston tavoite on tukea lasten ja nuorten hyvää elämää. Toiminta on alueellista, valtakunnallista ja kansainvälistä (ks. kuvio5). (Hietaharju 2019.)



Kuvio 5. Nuorisokeskus Piispalan järjestämiin Green Care for NEETs and Social Workers -seminaaripäiviin osallistui edustajia kahdeksasta eri maasta oppimaan, kokemaan ja jakamaan kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta (Piispala 2019).

Green Care Finland ry on myöntänyt Nuorisokeskus Piispalalle Luontohoivan ja Luontovoiman laatumerkit. Green Care -sertifikaatit on saatu seuraaville toiminnoille: Green Care Voima -ohjelma leirikoululaisille, Green Care Voima -ohjelma perheille ja Green Care -Voima ohjelma päiväkotiryhmille sekä Green Care -Hoivaohjelma Nuotta -valmennus etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajojen asiakkaille (Nuorisokeskus Piispala, palveluntuottajat n.d.). Tilausta oli kehittää uusia luontovoimaan kuuluvia palveluita perheiden luontosuhdetta, hyvinvointia ja osallisuutta edistämään. Toimeksiantoon tarttuminen oli hyvin mieleistä, koska aiheessa oli paljon opittavaa, luonto on ihmiselle tärkeää ja Green Care -toiminnalle on tarvetta suomalaisessa yhteiskunnassa.

Työn edetessä Piispala jäi pois toimeksiantajan roolista, mutta säilyi työn innoittajana.

3 Tietoperusta

Tietoperustassa selvitettiin ensin, mikä on metsä, jolla on mahdollisuus tarjota voimavaroja suomalaisille lapsiperheille. Sitten selvitettiin, millaisia olivat suomalaiset perheet ja sen jäsenet, mitä haasteita moninaisilla suomalaisilla lapsiperheillä esiintyy, mihin metsästä saatava voimavara voisi olla apuna. Sen jälkeen tarkasteltiin suomalaisten metsäsuhdetta ja selvitettiin, miten metsä vaikuttaa ihmiseen ja hänen hyvinvointiinsa, koska siten voitiin kartoittaa metsän suomaa voimavaraa ihmiselle. Lopuksi tutkittiin, mitä ovat ekosysteemipalvelut ja luontovoiman palvelut, jotta löytyisi keinoja metsän saamiseksi voimavaraksi. Tietoperustaan pohjautuen lähdettiin tutkimuksella hakemaan vastausta kysymykseen, miten metsät voitaisiin saada voimavaraksi suomalaisille lapsiperheille.

Kuvien avulla on esitelty esimerkkejä ja kysymyksiä, joiden tarkoituksena on ollut selittää ja tarkentaa asiaa, tai tuoda esille asiaan kuuluvaa problematiikkaa, sekä avata tietoperustan yhteyttä opinnäytetyön tarkoitukseen.

3.1 Metsä käsitteenä

Metsän määrittelyminen ei ollut aivan yksiselitteinen asia. Yksi mieltää metsän eri tavalla kuin toinen. Miten, ja kuka, metsän voi virallisesti määrittellä? Suomen metsäkeskus määrittelee metsän sanastossaan (2016) seuraavasti:

”Kasvillisuuden peittämä ekosysteemi, johon kuuluu puusto ja muu kasvillisuus, maaperä sekä elollinen luonto. Maailmanlaajuisesti metsänä pidetään vähintään puolen hehtaarin laajuista aluetta, josta puiden latvukset peittävät vähintään kymmenen prosenttia ja puut kasvavat vähintään viisi metriä korkeiksi.”

Lisäyksenä Metsäkeskuksen määrittelyyn FAO:n (Food and Agriculture Organization of the United Nations) määritelmässä luki, että myös taimikot tai esimerkiksi luonnonkatastrofin runtelemat metsät luokitellaan metsäksi, jos ne 5 vuoden sisällä kasvavat määrittelyyn mukaiseen tilaan. (MacDicken 2016, 3.) Suomen metsälaissa (1093/1996) pykälässä 8 määrätään metsien uudistamisvelvollisuudesta (ks. kuvio 6):

”Metsän uudistamisvelvoite on täytetty, kun käsittelyalueelle on saatu aikaan taimikko alueen maantieteellisestä sijainnista riippuen viimeistään 10–25 vuoden kuluessa velvoitteen muodostavan puunkorjuun päättymisestä. Taimikko katsotaan saaduksi aikaan, kun se on riittävän tiheä, taimet ovat tasaisesti jakautuneina, niiden keskipituus on 0,5 metriä ja niiden kehittymistä ei uhkaa välittömästi muu kasvillisuus.”

FAO:n määritelmän mukaan taimikko ei ole vielä metsä, jos se ei viidessä vuodessa saavuta 5 metrin korkeutta ja latvukset peitä 10 % metsäalasta.



Kuvio 6. Avonainen maisema voi rauhoittaa, mutta avohakkuun jälkeen on velvollisuus uudistaa metsä määrättyssä ajassa. Voiko tämän maiseman kokea metsämaisemana?

Green Care -päivillä Kokkolassa syyskuussa 2019 syntyi vapaamuotoista keskustelua siitä, voiko avohakatulla alueella saada positiivisia metsäkokemuksia (ks. kuvio 7). Jotkut olivat sitä mieltä, että se on vaikeaa ja jotkut taas nostivat esille kasvun ihmeen (ks. kuvio 8), kun pioneerilajit valtaavat alueen ja taimikko alkaa kasvaa. Tässä olisi FAO:n määritelmän mukaisesti pitänyt keskustella luontokokemuksista, mutta suomalaisessa keskustelussa asia kääntyi metsäkokemukseksi. Osa suomalaisista mieltää avohakatun vasta kylvetyn tai istutetun taimikon metsäksi, osan mielestä se ei ole metsä ennen kuin puut ovat kasvaneet riittävän suuriksi.



Kuvio 7. Juuri hakatulla metsäalallakin voi tuntea tunteita, mutta onko se terveyttä edistävää? Tämä ei tunnu metsältä, vaikka maapohja olisikin metsämaata.



Kuvio 8. 10 vuotta avohakkuun jälkeen voi nähdä kasvun voiman, puut alkavat kurottua jo korkeuksia. Moni ihminen tuntee olevansa metsässä, kun avaruuden kokemuksen tunne häviää.

FAO:n määritelmää metsästä kritisoitiin, koska sen ajatellaan perustuvan metsänhoitoon, missä ajatellaan vain taloudellista hyötyä ja siten suositaan vain metsien monokulttuuria. Noin 200 järjestöä ympäri maailmaa jätti FAO:lle maailman metsäpäivänä 21.2.2017 vetoomuksen metsän määritelmän muuttamisesta vuonna 1948 käytäntöön otetusta määritelmästä. Järjestöjen mukaan FAO oli jättänyt määritelmästä pois mm. metsien monimuotoisuuden, metsien tärkeyden suhteessa hapentuotantoon, vesiin ja maaperään, metsistä riippuvalle paikalliset yhteisöt ja heidän ruokaturvansa. (WRM 2016.) Suomen metsäkeskuksen määritelmässä oli asia määritelty laajemmin. FAO:n määritelmiä tarkastetaan 5 vuoden välein. Nähtäväksi jää, tuleeko määritelmään muutosta.

Suomessa keskustellaan esim. puupelloista ja vanhoista metsistä (ks. kuvio 9). Ovatko molemmat metsäkäsittelen alla olevia metsiä? Suomessa mm. maaperä vaikuttaa siihen, mitä puuta alalla kasvatetaan. Metsätaloudellinen etu on, että ei esimerkiksi istuteta maalle, missä puut eivät hyvin viihdy. Kasvu saadaan nopeaksi ja terveeksi lajille luontaisessa metsämaassa. Esimerkiksi mänty viihtyy kuivalla kankaalla ja kurkottaa suorana ja suhteellisen nopeakasvuisena kohti taivasta. Biotuotteen kehityksessä voivat puutavaran laatuvaatimukset muuttua, eikä esimerkiksi oksaisuus ole esteenä hyvän puutavaran tuotannolle.



Kuvio 9. Lasten on helppo liikkua hiekkakankaisessa männikössä, mutta onko yhdelle puulajille istutettu alue puupelto vai metsä?

Pohdittiin myös, voivatko puistot olla metsiä ja mitä ovat kaupunkimetsät ja taajamametsät (ks. kuvio 10)?



Kuvio 10. Puistojen istutetut puut ovat lajeiltaan yleensä jonkun alueen metsäpuulajeja. Onko kaupungissa oleva yli puolen hehtaarin puistikko metsä?

Oppimateriaalissa RajatOn, Lähellä kaupungissa luokitellaan kaupunkien viheralueet rakennetuiksi puistoiksi, maisemapelloiksi ja -niityiksi sekä taajamametsiksi, jotka voidaan luokitella niiden hoito- ja muokkausasteen mukaan. Sen mukaan taajamametsät sijaitsevat usein rakennetun ympäristön reuna-alueilla. Ne ovat mahdollisimman luonnontilaisia alueita ja palvelevat muun muassa virkistysalueina, mutta ovat myös tärkeitä ympäristön monimuotoisuuden säilymisen kannalta. Taajamametsät ovat tärkeitä myös kulttuurimaiseman ylläpitäjinä ja taajamakuvan rikastajina. Rakennetut puistot ovat puolestaan kaupunkirakenteen sisällä keskellä asutusta. Niiden käyttäjämäärä on suuri ja niiden kasvillisuus on pääosin istutettua. (Viheralueet n.d.)

FAO:n metsän määritelmän tarkennuksessa sanottiin, että hedelmäpuutarha ei ole metsä, vaikka ala tavallaan saavuttaa annetut kriteerit, koska se kuuluu maatalousmaaksi. Yhden puulajin kattava alue lasketaan metsäksi, jos se täyttää muut kriteerit. (MacDicken 2016, 3.)

Kun puhutaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, esille nostettiin usein erityisesti vanhat metsät, jotka jotkut suomalaisista mieltävät ainoiksi oikeiksi metsiksi. Vanhalla metsällä tarkoitetaan Metsähallituksen (Vanha metsä 2017) mukaan seuraavaa:

”Erikokoisista puista muodostunut Etelä-Suomessa vähintään 160-vuotias ja Pohjois-Suomessa vähintään 200-vuotias metsikkö, jossa puustoa ei ole hakattu 60 vuoteen ja jossa ei ole kantoja yli 20 kappaletta hehtaarilla, eivätkä aiemmat hakkuut ole muuttaneet metsän luontaisia rakennepiirteitä.

Vanhan metsän puustossa on vanhoja lehtipuita ja lisäksi lahopuita, keiloja ja maapuuta vähintään 15–20 % puuston tilavuudesta.”

Metsähallituksen määritelmä perustuu luonnonhoitoa ja vesiensuojelua koskeviin PEFC-metsäsertifioinnin kriteereihin (2014, 3) puustoltaan vanhasta metsästä. (PEFC on lyhenne kansainvälisestä metsäsertifiointijärjestelmästä Programme for the Endorsement of Forest Certification.) Vanhan metsän käsite vaihteli lähteen mukaan. Metsätaloudellisesti ajatellen joissain lähteissä 120-vuotias metsä miellettiin jo vanhaksi, koska päätehakkuuikä oli ohitettu taloudellisessa mielessä. Suomen Luonnonsuojeluliitto eritteli talousmetsän ja luonnontilaisen metsän ja mielsi luonnontilaiset metsät yleensä vanhoiksi metsiksi. Sen mukaan vanhalle, luonnontilaiselle metsälle on ominaista, että sieltä löytyy paljon lahopuuta, myrskyissä kaatuneet puut ovat jääneet paikoilleen. Puita on yleensäkin paljon ja puuston ikähaitari on suuri (ks. kuvio 11), pohjoisessa vanhimmat männyt voivat olla jopa 800-vuotiaita. Metsät ovat vaihtelevan mosaiikkimaisia. Luonnontilaisten metsien lajikirjo on suuri ja vanhojen metsien lajit ovat harvinaisuuksia, koska eliöiden vaatimukset täyttäviä olosuhteita on kovin vähän Suomessa. (Pietiläinen 2018.)



Kuvio 11. Vanhan puun alla on hyvä lujittaa ystävyssuhdetta. Ikipetäjä Pyhä-Häkin kansallispuistossa. Ikipetäjä 1518–2004 (Pyhä-Häkin historia n.d.).

3.2 Perheet Suomessa

Opinnäytetyössä selvitettiin ensin perheen käsite. Sitten tutkittiin Suomen väkilukua ja kuinka paljon kansalaisista kuului lapsiperheisiin, mikä on lapsiväestön osuus, mikä on perheiden määrä ja kuinka paljon niistä on lapsiperheitä. Samalla tutkittiin, millainen on syntyvyys ja millaiset ovat kehitysnäkymät olleet. Siten saatiin käsitystä siitä, miten paljon Suomessa on ihmisiä ja lapsiperheitä, jotka voisivat saada hyötyä opinnäytetyöstä. Toisessa alaluvussa tutkittiin perheiden moninaisuutta ja millaisia haasteita perheillä esiintyy.

3.2.1 Perheet ja syntyvyys tilastoissa

Suomen Tilastokeskuksen (Laatuseloste, perheet 2018) mukainen määritelmä perheelle:

“Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia.”

Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa 1.3.2002 lähtien ja voineet avioitua 1.3.2017 lähtien, jolloin luovuttiin parisuhteiden rekisteröinneistä. Rekisteröidyssä parisuhteessa olevat voivat muuttaa parisuhteensa avoliitoksi tekemällä sitä koskevan yhteisen ilmoituksen maistraatille. (Laatuseloste, perheet 2018.)

Tilastokeskuksen (Väestö 2019) mukaan Suomen väkiluku oli 5 517 919 henkeä vuonna 2018. Perheväestön osuus oli 73,1 % ja 38 % kuului lapsiperheisiin. Perheitä Suomessa oli 1 468 681 kappaletta. Lapsiperheitä oli n. 562 000 kpl.

Vuoden 2018 perhetilaston mukaan lapsiperheissä kasvoi yhteensä 1 037 995 lasta. Se on 8 341 vähemmän kuin edellisvuonna. Perheissä kasvavia alaikäisiä lapsia on nyt 33 805. Määrä on laskenut 3 % kymmenessä vuodessa. Etelä-Savossa lasten määrä on pienentynyt 20 prosenttia (eniten Suomessa) ja Kainuussa 18 prosenttia. Uudella-

maalla alaikäisiä lapsia on määrällisesti eniten, 323 103 kpl. Määrä on kasvanut viidellä prosentilla kymmenessä vuodessa. Pirkanmaalla ja Ahvenanmaalla alaikäisten lasten määrä on myös kasvanut. (Väestö 2020).

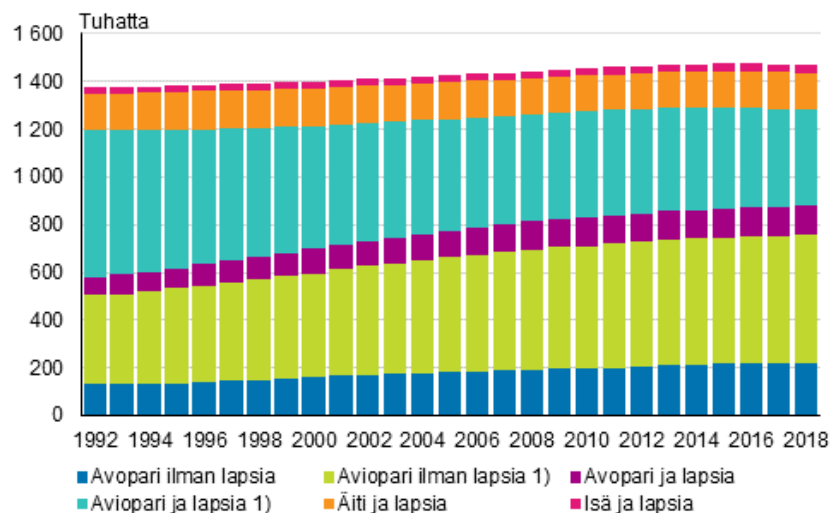
Perhetyyppien määrät vuonna 2018 (Perheet 2019)

- avioparit ilman lapsia, puoliset eri sukupuolta 532 304 kpl
 - avioparit ilman lapsia, puoliset samaa sukupuolta 1 980 kpl
 - avoparit ilman lapsia, puoliset eri sukupuolta 220 179 kpl
 - avoparit ilman lapsia, puoliset samaa sukupuolta 1282 kpl
 - avioparit ja lapsia (vähintään yksi alle 18v lapsi), puoliset eri sukupuolta 404 142 kpl
 - avioparit ja lapsia (vähintään yksi alle 18v lapsi), puoliset samaa sukupuolta 521 kpl
 - avoparit ja lapsia (vähintään yksi alle 18v lapsi), puoliset eri sukupuolta 122 614 kpl
 - rekisteröity miespari ilman lapsia 586 kpl
 - rekisteröity miespari ja lapsia (301 kpl yhteensä rekisteröityjen naisparien ja lapsia kanssa)
 - rekisteröity naispari ilman lapsia 696 kpl
 - rekisteröity naispari ja lapsia (301 kpl yhteensä rekisteröityjen miesparien ja lapsia kanssa)
 - äiti ja lapsia 152 888 kpl
 - isä ja lapsia 33 292 kpl
- (ks. taulukko 1 ja 2).

Taulukko 1. Perhetyyppien prosentuaalinen näkymä



Taulukko 2. Perheet tyyteittäin 1992 – 2018 (Perheet 2019)



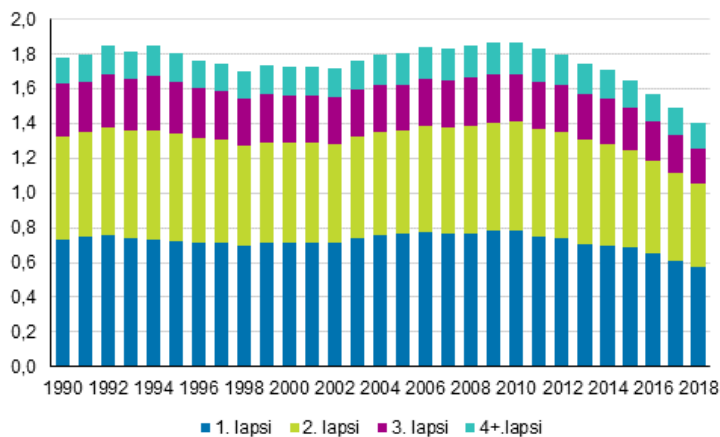
1) Sisältää rekisteröidyt parisuhteet vuodesta 2002 lähtien ja saman sukupuolen avioparit vuodesta 2017 lähtien.

Yleisin perhetyyppi vuonna 2018 lopussa oli eri sukupuolta oleva aviopari ilman lapsia. Lapsiperheistä tavallisin oli eri sukupuolta olevien avioparien muodostamat lapsiperheet. Kaikista perheistä lapsiperheitä oli 38,3 %. Luku 10 vuotta sitten oli 40,5 %. Lapsiperheiden määrä koko väestöstä oli 36,7 % ja luku 10 vuotta aiemmin oli 41,4 %.

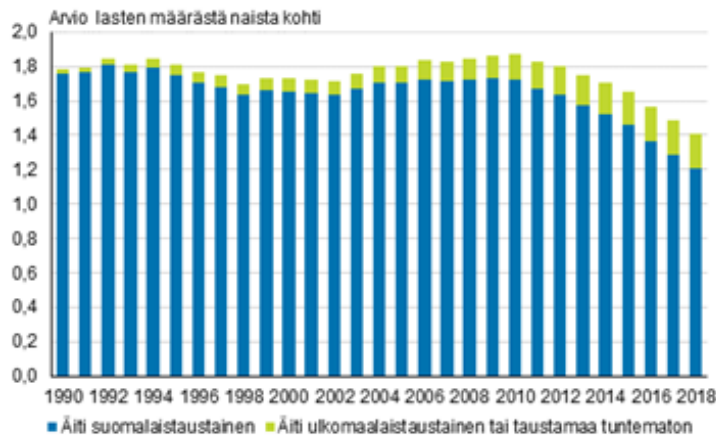
Lapsiperheiden määrä on laskenut. Uudet syntyvät ikäluokat ovat pienempiä kuin perheiden täysi-ikäistyvien lasten ikäluokat. Avoparien muodostamien lapsiperheiden määrä on lisääntynyt jo hyvin pitkään, mutta 2017–2018 se kääntyi myös laskuun. Rekisteröityjen samaa sukupuolta olevien lapsiperheiden määrä on noussut, kunnes avioliittolakimuutos sai aikaan sen, että moni rekisteröidyssä suhteessa elänyt pari avioitui. Näiden kahden lapsiperhetyypin yhteismäärä on hitaasti noussut. Äiti ja lapsia -tyyppiset perheet ovat lisääntyneet samoin kuin isä ja lapsia -tyyppiset perheet. Lapsiperheitä, joissa aviopuolisot asuvat erillään toisistaan ei ole rekisteröity lapsiperheiksi sellaisina. (Perheet 2019.)

Syntyvyys on laskenut Suomessa paljon sadassa vuodessa (ks. taulukot 3,4 ja 5). Tilastokeskuksen väestönmuutostietojen mukaan syntyvyys laski vuodesta 2010 vuosittain. Vuoden 2017 syntyvyyden mukaan nainen synnyttäisi keskimäärin 1,49 lasta. Luku on siitä laskenut vielä lisää.

Taulukko 3. Kokonaishedelmällisyysluku hajotettuna syntyneen lapsen järjestysluvun mukaan 1990–2018 (Syntyneet 2019)



Taulukko 4. Kokonaishedelmällisyysluku hajotettuna äidin syntyperän mukaan 1990–2018 (Syntyneet 2019)



Taulukko 5. Kokonaishedelmällisyysluku 1900-2017 (Syntyvyys 2019)



Useamman sukupolven asuminen samassa taloudessa voi muodostaa useita perheitä. Yksi perhe käsittää korkeintaan kaksi sukupolvea nuorimmasta lähtien. (Laatuseloste, perheet 2018.)

Käytännössä miltei jokainen suomalainen on joskus kuulunut tai kuuluu lapsiperheeseen. Jos on syntynyt niin, että lapsen tie on syntymän jälkeen kulkenut suoraan laitokseen ja laitoksesta elämään yksin, tai aikuisten väliseen perheeseen ilman lapsia, on mahdollista, että ei ole kuulunut koskaan lapsiperheeseen. Jokaisella on kuitenkin oma historiansa ja suhde metsään voi olla hyvin monenlainen. Jonkun suhde metsään voi olla hyvin hatara ja miltei kokonaan muodostunut vain käsityksistä, jotka eivät ole syntyneet kokemuksista. Joku on voinut elää koko elämänsä metsän keskellä ja metsäsuhde on syntynyt kiinteästä jokapäiväisestä yhteydestä metsään. Tutkimusta varten pyrittiin etsimään mahdollisimman heterogeeninen vastaajajoukko, jotta saataisiin kattavuutta tuloksiin. Lapsiperheen käsite oli syytä selventää työn tarkoituksen takia.

3.2.2 Lapsiperheiden monimuotoisuus

Tavallisin suomalaisen lapsiperheen muoto on aviopuoliso ja lapsia. Niitä oli 404 142 kpl vuonna 2018 (Perheet 2019). Tavallisten perheiden lisäksi Suomessa on paljon lapsia, jotka kuuluvat hyvin monimuotoisiin perheisiin. Kuuluminen perheeseen voi olla lasten kasvua ja kehitystä vahvasti tukevaa, mutta erilaisiin perheisiin kuuluminen voi tuoda myös paljon haasteita. Haasteet eivät kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsi esimerkiksi sen takia kasvaisi itsetunnon heikoksi. Lapsuudella on merkitystä ihmisen tulevaisuudelle. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lasten pitäisi saada vain positiivisia kokemuksia, vaan ihmisen olisi hyvä oppia, että saa esimerkiksi epäonnistua ja olla silti arvokas. Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivulla -Tietoa lapsiperheen elämästä, lapsuuden kokemukset- nostetaan esille se, että vanhemmuudelle tulisi löytyä tarpeeksi aikaa ja voimavaroja. Me kehitymme sellaisiksi kuin olemme synnynäisten ominaisuuksiemme ja ympäristön vaikutuksen seurauksena. Perheen ja lapselle läheisten aikuisten merkitys on suuri.

”Läsnä on koko ajan turvallisilta aikuisilta sisäistynyt lohduttava ja epätydellisyyttä hyväksyvä puoli, joka sanoo ”ei ole vaarallista epäonnistua, sinä olet arvokas ja hyvä ihminen”. (Lapsuuden kokemukset 2018)

Opinnäytetyön tarkoituksen näkökulmasta perheiden moninaisuuden tarkastelu tuo esille haasteita, joihin metsäkokemuksilla voidaan saada hyvinvointia edistäviä vaikutuksia pitkälle lapsen tulevaisuuteen. Tavoitteena oli rohkaista lapsiperheitä menemään metsään, jossa metsäkokemuksista syntyisi heille voimavaroja.

Lastensuojelun keskusliitto on tehnyt sosiaali- ja terveysalalle opettajan oppaan monimuotoisista perheistä nyky-yhteiskunnassa. Tässä opinnäytetyössä keskitytään luontovoiman alaiseen toimintaan ja perheiden moninaisuuden ymmärtäminen on tärkeää, vaikka se korostuukin enemmän luontohoivan toiminnoissa. Opasta referoimalla kuvaan suomalaisten perheiden monimuotoisuutta haasteineen.

Adoptioperheet

Suomessa tehtiin 404 adoptiota vuonna 2018. Suomessa syntyneiden lasten adoptioita oli 309. Ulkomailla syntyneiden lasten adoptioita tehtiin 95. Kotimaassa syntyneiden lasten adoptiot olivat lisääntyneet ja ulkomailla syntyneiden vähentyneet. (Adoptiot 2019.)

Adoptioperheet ovat hyvin monimuotoisia. On uusperheitä, kahden kulttuurin perheitä, sijaisperheitä ja lapsettomuustaustaisia perheitä. Perheen sisäisessä adoptiossa sosiaalinen vanhempi vahvistaa vanhemmuutensa puolisonsa lapseen (Pietiläinen & Pohjanpää 2019). Turvallisen kiintymyssuhteen vahvistaminen lapselle voi viedä vuosia. Lapsilla voi olla hyvin erilaisia taustoja, mistä he ovat tulleet, jolloin heillä voi olla erilaisuutta ikäänsä nähden verrattuna muihin lapsiin ja heillä voi olla vaikeuksia kääntyä adoptiovanhempiensa puoleen vaikeuksissa. Lapset voivat joutua kohtaamaan rasismia ja stereotypioita, varsinkin jos he ovat ulkomaalaistaustaisia. Adoptiolapsen saaminen on saattanut kestää kauan ja adoptiolapsiperheiden vanhempia kannattaa onnitella ja iloita heidän kanssaan. (Suutari, P & adoptioperheet ry 2019, 12–21.)

Kaksikulttuuriset perheet

Tilastokeskuksen (2018) mukaan Suomessa asui vuoden 2017 lopussa 76 626 kaksikulttuurista paria ja perhettä. Määrä lisääntyy koko ajan.

Kaksikulttuurinen perhe tarkoittaa perhettä, jossa vanhemmat ovat syntyneet eri maissa ja heidän kulttuurinsa poikkeavat toisistaan. Myös äidinkieli voi olla eri. Perheessä syntyy yleensä ns. kolmas kulttuuri, mikä on yhdistelmä eri taustoista tulleista kulttuureista. Ulkomaalaistaustainen perheenjäsen tai kanta suomalaisesta ulkonäöstä poikkeava ihminen joutuvat helposti kohtaamaan eriarvoisuutta, ulkopuolelle jättämistä, odotuksia ja oletuksia, miten hänen tulisi käyttäytyä tai millaisia ominaisuuksia hänellä pitäisi taustansa takia olla. Kaksikulttuurisia perheitä on erittäin monenlaisia. Erilaisen kulttuuritaustan omaavia perheenjäseniä tulisi kohdella yksilöinä, ei kulttuuritaustan aiheuttamien stereotyyppien tai muiden olettamusten pohjalta.

Heidän kulttuuri-identiteettiään tulisi kunnioittaa ja arvostaa. Herkkä ja tunnusteleva asenne olisi hyväksi kohtaamisessa. (del Angel, Kinnunen ja Shinyella 2016 22–26.)

Lapsikuolemaperheet

Lapsikuolleisuus on Suomessa maailman alhaisimpia, mutta koskettaa kuitenkin vuosittain satoja perheitä ja muita perheenjäseniä. Lapsikuolemaperhe on sellainen perhe, mistä yksi tai useampi lapsi on kuollut ennen vanhempiaan. Lapsen kuolema on koko perheelle yksi elämän suurimmista stressitekijöistä. Lapsen kuolema muuttaa elämänkaareen luonnollisesti liittyvää ikäjärjestykseen kuolemista. Lapsen kuolema vaikuttaa perheeseen ja perheytymiseen pitkään. Perheenjäsenet voivat kokea ja tuntea yksinäisyyttä, masentuneisuutta, vihaisuutta, ikävää, epätoivoa, itsesyytöksiä, pelkoa ja paljon kaikkea stressaavaa ja ahdistavaa. Ollaan kovasti huolissaan läheisistä ja perhettä varjostaa helposti esimerkiksi ilottomuus ja toiveikkuuden väheneminen. Suru lapsen kuolemasta rikkoo perheen eheyttä ja yhtenäisyyden tunnetta. Tunteiden ilmaisu vaikeutuu ja seurauksena voi syntyä syyttelyä ja jopa väkivaltaa perheen sisällä. Vanhempi-lapsisuhde voi vaikeutua. Vanhemmat voivat kokea riittämättömyyttä, epäonnistumista ja häpeääkin. He voivat kokea myös syyllistämistä. Joissakin tapauksissa tällainen raskas kokemus voi myös lujittaa perheen sisäistä suhdetta. Lapsikuolemaperheen jäsenet tarvitsevat kuuntelemista, empaattisuutta ja läsnäoloa. (Aho 2016, 27–33.)

Sijaisperheet

Suomessa asui yli 18 544 lasta ja nuorta perheen ulkopuolella vuonna 2018. Määrä kasvoi 2,6 % edellisvuodesta. Kiireellisesti sijoitettuja lapsia oli 4 390 ja kasvua oli 6,9 % enemmän vuoteen 2017 verrattuna. Lastensuojelun avohuollon asiakkaina oli 54 833 lasta ja nuorta. Määrä väheni 1,8 %. Lastensuojeluilmoituksia tehtiin 78 875 ja määrä kasvoi 5 %. Vuonna 2018 viimeisimmän sijoitustiedon mukaan oli perhehoitossa 7 721 lasta ja nuorta (0–22 v). Ammatillisessa perhekotihoitossa oli 1954 lasta ja nuorta. Laitoshuollossa oli 1 773 lasta ja nuorta ja muussa huollossa 1 696 lasta ja nuorta. (Lastensuojelu 2018.)

Sijaisperhe tarjoaa kodin lyhyt- tai pitkäkestoisesti silloin, kun lapsen kotiympäristössä on vakavia puutteita tai lapsen oma käyttäytyminen uhkaa vaarantaa hänen terveyttään tai kehitystään. Sijaisperheet ovat hyvin monimuotoisia. Kotiutuminen uuteen perheeseen vie aikaa ja perheytymistä voi hidastaa tietoisuus ratkaisun mahdollisesta tilapäisyydestä. Lapsella on yleensä tarve surra aiemman perheen menetystä. Hän saattaa odottaa lupaa syntymävanhemmiltaan, että uskaltaa kiintyä sijaisvanhempoihinsa. Sijaisperheiden asennoituminen perhehoitoon voi vaihdella ammatillisesta adoptiotyyliseen ja tämä voi vaihdella ajoittain tai eri lapsia kohtaan tai vanhempikohtaisestikin. Lapsen voi olla vaikeaa hahmottaa, keitä hänen perheeseensä kuuluu ja voi käydä niinkin, että lapsi ei tunne kuuluvansa mihinkään perheeseen. Säännöllisen elämänrytmin, rajojen, oikeudenmukaisen kohtelun, tuen ja kannustuksen tarjoaminen sijaisperheessä olevalle lapselle on tärkeää. Lapselle tulisi saada mahdollisuus rakentaa myönteinen tarina itsestään. Vertaisten kanssa kokoontuminen voi olla hyväksi sijaiskodeille, sijaisperheiden lapsille ja nuorille sijaisperheidentiteetin syntymiseksi. Sijaisperheiden tärkeä merkitys lapselle on antaa mahdollisuus elää tavallista perhe-elämää ja saada läheisiä ihmissuhteita. Oikeiden ja sijaisperhevanhempien välille saattaa syntyä hyvin vaikeitakin konflikteja, kun toiset vanhemmat saatetaan kokea kilpailijoiksi tai vihamiehiksi. Jos eri osapuolet saataisiin kokemaan toisensa yhteistyökumppaneiksi, uhka muuttuisi voimavaraksi ja tukisi kaikkia osapuolia. Perhekodeissa voi esiintyä myös vakavia ääri-ilmiöitä, kuten lapsen fyysistä, psyykkistä tai seksuaalista kaltoinkohtelua. (Laurila 2016, 39–45.)

Sateenkaariperheet

Sateenkaariperheet ovat erittäin monimuotoisia. Silloin ainakin yksi vanhemmista kuuluu seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön. Lapsella voi olla myös enemmän kuin kaksi sosiaalista vanhempaa, mutta juridisia vanhempia voi olla Suomessa vain kaksi. Suomessa oli 785 samaa sukupuolta olevien avioparien tai rekisteröidyn parisuhteen lapsiperheitä vuonna 2018. 64 % sateenkaariperheistä muodostui samaa sukupuolta olevien vanhempien avioliitossa. Tilastoissa näkymättömiä sateenkaariperheitä oli, mutta ne olivat piilossa muissa erilaisissa tilastoissa, esimerkiksi tilastossa ”rekisteröity parisuhde ja lapsia”, joissa ei ollut eroteltu sateenkaariperheitä erikseen. Oli ti-

lastollisesti yhden vanhemman perheitä tai sukupuolivähemmistöön kuuluvia heteroperheeltä näyttäviä perherakenteita. Samaa sukupuolta olevien avoparien määrää ei tilastoitu. Lähes 40 % naisparien avioliitoista tai rekisteröidyistä parisuhteista muodosti lapsiperheen. Homomiesten isyyden saattoi peittää se, että Suomessa lapsella voi kerrallaan olla vain kaksi juridista vanhempaa. Rekisteröityjen nais- tai miesparien sekä samaa sukupuolta olevien avioliittoperheissä eli yhteensä 1 304 alaikäistä lasta. (Pietiläinen & Pohjanpää 2019.)

Sateenkaari -ihmiset ovat usein joutuneet syrjinnän kohteeksi ja palveluiden suhteen on saattanut syntyä ikäviä kokemuksia. Syrjinnän pelko estää avun hakemista, vaikka sitä tarvittaisiin. Tietoa puuttuu usein ja se on hyvä sateenkaariperheiden kanssa toimiessa tunnustaa. Avoimet kysymykset ja aktiivinen kuuntelu helpottaa kommunikiossa ja hyväksytyksi tulemisen tunteessa. Perheen tulisi saada kertoa oma tarinansa ilman, että oletetaan jotain valmiiksi (ks. kuvio 12). Kuulluksi tuleminen siitä, ketä perheeseen kuuluu ja mitä rooleja perheessä on, on myös tärkeää. Olisi hyvä, että syrjityksi tulemisen pelko helpottaisi. (Kerppola-Pesu & Moring 2016, 46–51.)



Kuvio 12. Perhe voi muodostua ilman, että sukupuolella on mitään väliä.

Monikkoperheet

Monikkoperheet ovat perheitä, jossa on tai joissa odotetaan kaksos-, kolmos-, tai neloslapsia. Joskus jopa useampiakin. Suomessa 1,4 % synnytyksistä on monisikiöisiä. Nelosia ja viitosia syntyy harvoin. Perhe on keskimääräistä suomalaisperhettä suurempi perhe. Vanhempien pitää jakaa paljon hoivaa ja huomiota. Monisikiöinen ras-

kaus on usein täysi yllätys ja aiheuttaa vanhemmille paljon pohdittavaa ja selvitettävää. Pelkojakin on, koska riskejä on enemmän. Pikkulapsiarjen eläminen ja huomion jakaminen kaikille on haasteellista. Haasteita voi aiheuttaa myös taloudelliset tekijät. Ympäristö ei välttämättä ymmärrä monikkoperheen haasteita. Hyvin tärkeään asemaan nousee monenlaisen ulkopuolisen tuen saamisen lisäksi vanhempien toimiva parisuhde. Kaksoset ovat samaan aikaan pari ja erilliset yksilöt. Kaksosilla on luontainen mahdollisuus oppia sosiaalisia taitoja, mutta toisaalta heidän välilleen voi syntyä liiallista johtajuutta ja alistuvuutta, mikä rasittaa heitä. Vanhemman on pyrittävä tukemaan lasten oman identiteetin kehittymistä kohtelemalla lapsiaan yksilöllisesti. Yhdenkään perheen lapsista ei tulisi joutua kokemaan hylätyksi tulemisen ja yksinäisyyden tunnetta. Monikkoperheen vanhemmille tulisi järjestyä omaa aikaa jaksamisen tueksi. (Heinonen 2016, 52–56.)

Leskiperheet

Leskiperheet ovat perheitä, joissa lapsen xxx tai lasten toinen vanhempi on kuollut. Tilastollista määrää leskiperheistä ei saatu, koska leskiperheet on tilastoitu perheisiin, joissa on yksi vanhempi ja lapsia. Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2018 (2019, 5) antaa viitettä leskiperheiden määrästä, sillä 16 800 lasta sai lapseneläkettä vuonna 2018.

Leskiperheen elämä muuttuu dramaattisesti. Leskivanhemman täytyy selvitä surun lisäksi perheen arjen järjestämisestä. Hän on menettänyt suunnitellun yhteisen tulevaisuuden ja lapsensa tai lastensa toisen vanhemman. Kasvatusvastuu yksin vaatii selviytymistaitoja. On murhetta siitä, miten lapsi selviytyy surustaan ja kuinka häntä voi tukea. Suru on luonnollinen tunne tilanteessa. Surun tehtävä on mahdollistaa elämän jatkuminen, kun olot ovat muuttuneet. Surevan ihmisen terveyteen vaikuttaa myönteisesti, että saa ilmaista surua ja saa sosiaalista tukea surussaan. Kuolemasta ja surusta kannattaa puhua ja rohkaista leskeä suremaan sallien kaikenlaiset tunteet. Muistelemisen on tärkeää ja vertaistuki auttaa monesti. Vanhemman menetys järkyttää lapsen turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa hänen elämäänsä voimakkaasti ja pitkään. Aikuisen apu ja tuki on tärkeää. Lapsi suree omalla tavallaan, mutta suru on yhtä syvää kuin aikuisella. Tunteiden, kokemusten ja ajatusten sanoittaminen voi olla

vaikeaa. Lapselle voi syntyä väärinkäsityksiä, syyllisyyden tunteita tai pelkoa esimerkiksi siitä, että hän menettää toisenkin vanhemman. On tärkeää, että lapsi saa pohtia kuolemaan liittyviä asioita aikuisen kanssa ja yhdessä puhuminen selvittää lapselle asioita. Koska suru nostattaa luonnollisia tunteita, sen voi näyttää ja jakaa sen lapsen kanssa. Tavoite on, että lapsi saa muistella, eikä se tee enää kipeää ja että rakkaat muistot saa säilyttää. Vertaistuki on lapsellekin tärkeää. (Mynttinen 2016, 57–62.)

Uusperheet

Uusperheet määritellään Suomen uuspeiden liiton (n.d.) sivujen mukaisesti seuraavasti:

” Uusperhe on perhe, johon kuuluu avio- tai avopuolisoiden lisäksi lapsi tai lapsia ainakin jommankumman puolison aiemmasta liitosta mahdollisten yhteisten lasten lisäksi.”

Uusperheitä oli vuoden 2018 lopussa 50 700 ja 598 vähemmän kuin edellisenä vuonna (ks. taulukko 6). Lapsiperheistä uusperheitä on 9 %. Noin puolet uusperheiden vanhemmista oli avoliitossa ja puolet avioliitossa. Virallisessa tilastossa on uusperheissä huomioitu vain eri sukupuolta olevien pariin perheet.

Uusperheissä on keskimäärin kaksi lasta eli hieman enemmän lapsia kuin lapsiperheissä yleensä. Lapsista 59 % oli äidin mukanaan tuomia lapsia.

Taulukko 6. Uusperheet Suomessa (Uusperheet 1990–2018 2019, muokattu)

Vuosi	2018
Yhteensä	50 717
Aviopari	24 153
Avopari	26 564
Uusperheiden osuus lapsiperheistä %	9 %
Äidin lapset	63 353
Isän lapset	11 102
Yhteiset lapset	32 170
Alle 18v lapsia uusperheessä	106 625
Ei yhteisten lasten osuus kaikista lapsista %	7 %
Uusperheen alle 18v lasten osuus kaikista lapsista %	10 %

Uusperheen elämään kuuluu yleensä aika suuri ihmissuhteiden verkosto. Uusperheen perheidentiteetin rakentamiseen voi kulua aikaa 4–15 vuotta. Uusperheessä eletään alussa yleensä unelmoiden ja odottaen kaiken onnistumista. Jonkin ajan kulluttua alkaa unelmointi muuttua epävarmuudeksi. Lapsipuolilta haetaan hyväksyntää, mikä saatetaan torjua aiheuttaen hämmennystä. Voi syntyä tulkintoja, ettei toinen haluakaan olla yhdessä. Aletaan pelätä uutta epäonnistumista. Nousee kielteisiä tunteita ja pettymys kasvaa. Syntyy riitelyä. Biologiset läheiset hakevat tukea toisistaan ja toinen osapuoli voi jäädä ilman tukea. Kun tilanne on pakottanut perheenjäsenet puhumaan, alkavat uusperheen omat pelisäännöt ja tavat syntyä. Perhe alkaa vahvistua, jolloin roolit vahvistuvat ottamaan vastaan perheen ulkopuoleltakin syntyviä paineita. Lopulta uusperheen identiteetti on vakiintunut ja suhteet ovat muuttuneet avoimiksi ja läheisiksi. Uusperhe tarvitsee tukea yleensä erityisesti perheytymisvaiheessa. Sisarusuhteet vaativat aikaa ja hioutumista. (Suomen Uusperheiden Liitto ry:n oppimateriaali 2016, 61–61.)

Yhden vanhemman perheet

Yhden vanhemman perheessä on yksi aikuinen ja lapsi tai lapsia. Vuonna 2018 oli äiti ja lapsia -perheitä 108 112 kpl ja isä ja lapsia -perheitä 18 328 kpl (Perheet 2019, 12). Lähivanhempi on se, kenen luona lapsi on kirjoilla ja toinen on etävanhempi. Yksinhuoltajuus on voinut olla alun perin oma valinta, tai se on syntynyt erossa tai toisen menehtyessä. Yksinhuoltaja kantaa vastuutaan kunniakkaasti. Silti hänet voidaan leimata jollain tavalla huonoksi ja epäonnistuneeksi ja perhe ongelmaperheeksi. Perhe on usein pienituloinen, mistä seuraa heikentyntä terveyttä, häpeän tunteita ja koulutustaso on myös usein alhainen. Pitkään kestäen tästä voi syntyä myös syrjäytymistä. Yksinhuoltajalla ei tahdo olla varaa sairastua. Lapselle olisi hyvä, ettei eroksi-toja syntyisi, vaan että vanhemmat kykenisivät sopimaan asioita ilman riitaa. Lapsesta ei saa tulla kiistakapula vanhempien välille eikä lasta saa käyttää riitojen välikappaleena. Lapsella on oikeus molempiin vanhempiinsa. Lapsen tulee saada tuntea olevansa rakastettu ja haluttu. (Alasalmi 2016, 68–70.)

Perheiden tavat ovat muuttuneet teollistumisen, kaupungistumisen ja teknologian kehittymisen myötä. Työ, vapaa-ajan harrastukset, oman ajan tarve ja moni muu asia

vähentävät perheen sisäistä yhteisöllisyyttä. Perheiden jäsenet voivat tuntea yksinäisyyttä ja irrallisuutta. Ei ole outoa, että lapset kasvavat minäkeskeisiksi ja yrittävät selviytyä aikuisiksi myös kännykän tukemana.

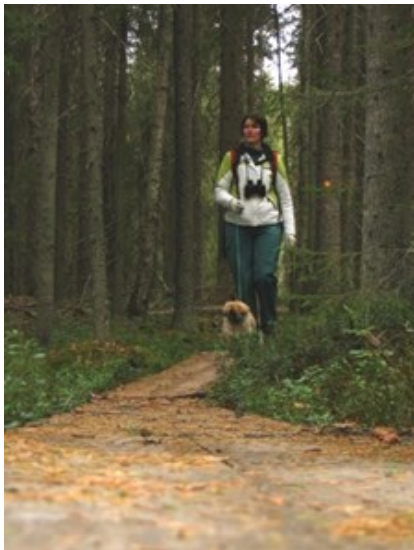
Perheet ovat myös eriarvoistuneet. Perheiden kahtiajakoisuus hyvä- ja huono-osaisiin on Perhebarometrin (Kontula 2018, 86) mukaan voimistunut. Se, mitä siitä seuraa on mm. eriarvoisuus harrastusmahdollisuuksissa, mistä voi seurata yksin jäämistä ja syrjäytymistä.

Perheissä 4–5 -luokkalaiset ovat kouluterveyskyselyn (2019) mukaan eniten tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäänsä (90 %). 76–75 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista nuorista, 8–9 -luokkalaisista ja lukiolaisista on tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäänsä. Tulos on erittäin hyvä, joskin kenenkään ei tarvitsisi olla tyytymätön tämänhetkiseen elämäänsä. 4–5 -luokkalaisilla lapsilla on paras keskusteluyhteys vanhempiinsa (62 %), perässä tulevat 8–9 -luokkalaiset (47 %), ammattioppilaitoksessa opiskelevat (46 %) ja lukiolaiset (45 %). Keskusteluyhteys vanhempiin voisi olla vähän parempikin, vaikka 4–5 -luokkalaisilla se on kohtuullisen hyvä. Suurin osa lapsista ja nuorista pitää koulunkäynnistä. 28 % 8–9 -luokkalaisista ja lukiolaisista on kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten henkistä väkivaltaa. 22 % ammattikoululaisista ja 17 % 4–5 -luokkalaisista on kokenut tätä. Pojilla on tyttöjä useammin fyysisen uhan kokemuksia ja tytöt kokevat poikia useammin seksuaalista häirintää. Tytöt kertovat yleisemmin kokemastaan seksuaalisesta häirinnästä tai väkivallasta aikuiselle verrattuna poikiin, mutta pojat saavat tarvitessaan tyttöjä useammin tukea kokemuksiinsa koulun aikuisilta ja palveluista koulun ulkopuolelta.

Koronaepidemia lisäsi perheiden yhdessä oloaika kodin seinien sisällä ja siitä seurasi perheväkivallan ja sen uhkan lisääntyminen (Huusko & Kerkelä 2020). Suomessa ilmestyi paljon ohjeita, neuvoja, ideoita ja tukea sisältäviä sivuja internetiin. Esimerkiksi Lasten oikeudet.fi -sivusto kokosi lapsiperheitä tukevia sivustoja helposti löydettäväksi. Moni virallinen ja epävirallinen taho kannusti perheitä ulkoilemaan. (Tukea lapsille ja lapsiperheille korona-aikana 2020.)

3.3 Suomalaisen metsäsuhde

Suomalainen viihtyy metsässä, se on ns. henkireikä. Metsässä voi olla hyvin hiljaista, mikä ei tunnu meistä suomalaisista huonolta, koska me siedämme niin ääntä kuin hiljaisuutta. Lähes joka viides suomalainen omistaa metsää ja jokaista suomalaista kohti on 4 hehtaaria metsää. Metsillä on kansantaloudellemme merkittävä rahallinen arvo. Neljäsosa vientituloista tulee metsäalalta. Suomessa metsien omistaminen on perhemetsätaloutta; perheet omistavat 2/3 Suomen metsistä. Metsien luonnon arvo on suomalaiselle suuri. Suomessa on jokamiehen oikeus, että saamme esimerkiksi patikoida, marjastaa, sienestää ja telttaila metsässä, vaikkamme sitä omista. Se on yleis-oikeus (Ks. kuvio 13). (Metsä – suomalainen sielunmaisema 2012.)



Kuvio 13. Jokamiehen oikeudella saamme mm. patikoida toisen omistamassa metsässä, mikä on suuri etu Suomessa.

Luontosuhde kehittyy ihmiseen varhain, jopa jo kohdussa. Olemme osa luontoa. Suh-
teemme metsään on osa tätä luontosuhdetta. Lapsille on tärkeää saada olla luon-
nossa ilman, että heitä ohjataan ja kontrolloidaan (ks. kuvio 14), jotta luontosuhde
voi kehittyä vahvaksi ja vaikuttaa myöhemmin suhtautumiseen luontoa kohtaan.
(Korpi 2018, 29–31.)



Kuvio 14. Lapselle on hyväksi olla metsässä niin kuin hän haluaa turvallisuuden rajoissa.

Suomalaisilla on oma vankka historiansa suhteessa metsään. Muinaiset esi-isämme elivät metsästäjä-keräilijöinä pitkään hankkien ravinnon ja elämän tarpeelliset varusteet metsästä. Karjan kasvatusta alkoi Suomessa kivikauden lopulla. Siitä huolimatta suomalaisille oli tärkeää hyödyntää metsien ja vesien antimia edelleen, koska karjan kasvatusta oli vaikeaa Pohjoisissa olosuhteissa. (Bläuer & Kantanen 2013.) Muinaissuomalaisilla täytyi tuntea hyvin metsät eliöineen eri vuodenaikoina, jotta he saivat ravintoa ja selvisivät muistakin haasteistaan. Metsissä piti osata kulkea, että ei eksynyt ja jotta löysi paikoille, joista tarvekaluja ja ruokaa saatettiin saada. Heillä saattoi olla metsäisiä helppokulkuisia ”valtateitä”, joita pitkin he nopeasti kykenivät liikkumaan paikoista toisiin ja toisaalta oli tunnettava ryteikköjen suomat mahdollisuudet ja uhat. Oli opittava metsänelävien käyttäytymistä, jotta niitä voitiin pyytää. Oli osattava toimia yhdessä ja yhteisöllisyys soi myös turvaa. Suhde metsään oli hyvin kiinteä. Metsien ja vesistöjen ääriä olevia kalliomaalauksia ihmetellessään nykysuomalainen voi aavistella muinaissuomalaisien yhteyttä luontoon. Tietoperusta herätti edelleen kysymyksiä, joihin kyselystä saataisiin vastauksia: Eläkö tämä kansanperinne meissä vielä? Millainen metsäsuhde suomalaisilla ihmisillä nykyään on? Onko meissä suomalaisissa biofiliaksi kutsuttu sisäsyntyinen rakkaus luontoa kohtaan?

Metsistä raivattiin tilaa asumiselle (ks. kuvio 15). Sopivat paikat saattoivat laajentua kyliksi ja monet kylät siitä kaupungeiksi. Kaupungit alkoivat tarjota työtä ja koulutusta ja ne vetivät ihmisiä puoleensa. Nykyään jokainen uutisia kuunteleva voi todeta, että muuttovirta kaupunkiin on suurta Suomessa. Suomalaiset urbanisoituvat (Aro 2017). Tietoperustasta kumpusi lisää kysymyksiä: Saavatko ihmiset

henkilökohtaisia ja perheen jäsenet yhteisiä metsäkokemuksia, jos he asuvat kaupungissa? Kuinka suuri merkitys perheiden yhteisillä metsäkokemuksilla jäsenilleen on? Miten voitaisiin tukea lapsiperheiden metsäsuhteen kehittymistä?



Kuvio 15. Kuva kertoo metsän merkityksestä menneen ajan perheelle.

Suuri muutos oli teollistuminen ja sitten teknologian kehittyminen. Teknologia on saanut aikaan nykyilmion, jossa ihmiset kulkevat digitaalinen laite mukanaan saaden tai jakaen hetkessä informaatiota miltei mihin tai mistä haluaa. Digitaalisuus sisältyy melkein kaikkien suomalaisten ihmisten arkeen eri tavoilla. Sosiaali- ja terveystieteiden julkaisussa Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena, luvussa Digitaalisuus muuttaa maailmaa (2016) sanottiin osuvasti liittyen terveyteen:

”Uusille sukupolville digitaalisuus on oletusarvo, ei vain lisä nykyisiin palveluihin.”

Digitaalisuus voi vaikuttaa ihmisten terveyteen positiivisesti, esimerkiksi avun saaminen hätätilanteessa on helpompaa, kun apuna on digitaaliset keinot. Monien asioiden oppimiseen voidaan myös käyttää digilaitteita avuksi ja yhteydenpito on myös helpottunut. Se voi vaikuttaa myös negatiivisesti, kun ruutuaika lisääntyy. Ruudun äärellä vietetty aika voi olla pois liikkumisesta, mikä voi johtaa ylipainoisuuteen. Liiallinen ruutuaika tarkoittaa usein paljon istumista laitteen äärellä ja se nähdään uhkana kansanterveydelle. (Aunio & Paavola 2018, 10–12.)

Jälleen tietoperusta pakotti kysymään: Jäävätkö metsäkokemuksetkin taka-alalle digitalisoitumisen vuoksi, vai voitaisiinko se valjastaa metsäsuhteen vahvistamiseen (Ks. kuvio 16) esimerkiksi muistovalokuvien koostamisella?



Kuvio 16. Muisto valokuvatusta metsäkokemuksesta voi saada aikaan tunnereaktion.

Digitaalisiin keinoihin voidaan myös karistaa pelkoa mennä metsään, kun on laitteita, mitkä ohjaavat ihmisen pois metsästä takaisin lähtöpisteeseen (Kerkola & Prykäri 2019). Mutta vaikka se ehkä madaltaa kynnystä mennä metsään, se toisaalta voi vaikuttaa huonontavasti metsässä selviytymisen keinoihin, kun apuvälineitä ei ole tai virta loppuu (ks. kuvio 17).



Kuvio 17. Kun kaikki näyttää samalta, digitaalinen apuväline voi ohjata pois metsästä.

Laitoksissa digitaalisuutta hyödynnetään tuomalla metsäkokemuksia esimerkiksi VR-lasien avulla ihmisille, jotka eivät pääse metsään. (Ks. kuvio 18.)



Kuvio 18. Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston opiskelija Tomi Kesämäki esittelee virtuaalilasien antamaa mahdollisuutta saada luontokokemuksia.

Suomessa on luonnollista hyödyntää metsiä monin tavoin. Biotalousyhteiskunnan vahvistuessa vastaa metsä syntyneisiin uusiin tarpeisiin sekä haasteisiin. Esimerkiksi uusia selluun pohjautuvia tuotteita keksitään koko ajan lisää. Ihmisten kosketus puu-pohjaisiin tuotteisiin on kasvussa. Metsien merkitys on tullut ihmisten tietoisuuteen uudella tavalla. Esimerkiksi ilmastonmuutos, mikromuovien ja fossiilisten polttoainoiden haitallisuus ovat esimerkkejä aiheista, mitkä ylittävät uutiskynnyksen ja niihin liittyen ihmisten suhde metsiin on saanut uutta merkitystä. Tutkimus tuo koko ajan uutta metsien hyödyntämiseen. Näin metsät saavat myös uusia mahdollisuuksia tulla sisälle ihmisten koteihin uudentyyppisinä metsäpohjaisina materiaaleina ja designina.

Voisi ajatella, että suomalaisina tunnemme metsät kasveineen ja kaikkineen ja tiedämme metsistä hyvin paljon. Vai tiedämmekö? Osaisimmeko kertoa metsistä ja niiden eliöistä ja elottomasta luonnosta? Onko meille luontaista kulkea metsässä? Tunnemmeko yhteytemme metsään (ks. kuvio 19)? Tiedostammeko metsän vaikutuksia meihin siellä kulkiessamme? Suhdetta metsään voi tarkastella myös omakohtaisen

kokemuksen avulla. Oman metsäsuhteen tutkimisella voi syntyä paljon ymmärrystä, mikä auttaa metsien hyvinvointivaikutus tutkimusten tulosten ymmärtämisessä.



Kuvio 19. Metsäyhteys - olen osa suurta kokonaisuutta, jota rakastan.

3.4 Miten metsä vaikuttaa ihmiseen

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu maailmalla ja Suomessa. Metsä on oleellinen osa luontoa ja siten hyvinvointivaikutukset peilataan melko usein juuri metsän hyvinvointivaikutuksiin, mutta myös esimerkiksi luonnonvesillä ollessa tai toimiessa voidaan tunnistaa samoja vaikutuksia. Tähän koottiin hyvinvointivaikutuksia eri lähteistä poimien.

Metsäavusteisessa Green Care –toiminnassa vaikutetaan fyysiseen (ks. kuvio 20), psyykkiseen (ks. kuvio 21) ja sosiaaliseen (ks. kuvio 22) hyvinvointiin (Leppänen & Pajunen 2017, 24). Henkinen hyvinvointi (ks. kuvio 23) voidaan tuoda esiin vielä eräänä näkökulmana, mutta luonnon ja henkisyyden välistä yhteyttä on tutkittu vähän (Niemi 2019). Voimaantuminen ja rauhoittuminen (Salovuori 2009, 121), elpyminen (Arvonen 2014, 17–19), verenpaineen laskeminen (Williams 2017, 31–32), sydämen sykkeen ja hengitysfrekvenssin rauhoittuminen (Nylander 2018, 29) ovat hyvinvointivaikutuksia, mitä luontoympäristöt ihmisille suovat. Luonnossa liikkuminen vahvistaa kehoa ja vastustuskykyä (Li 2018, 82–101). Luontolähtöisiä keinoja voidaan löytää myös perheen voimavaraksi (Isaacson 2009, 11). Luontokokemuksia hankkiessa ja

saadessa kasvaa luontotietous (Hallanaho, Juslén, Kuusela & Rytteri 2016, 7–9) ja luonnon kunnioitus (Suihkonen 2010).



Kuvio 20. Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia voi saada vaikka hypistelemällä merkityksellisiä kiviä, katselemalla luonnon pieniä ihmeitä tai avaraa maisemaa, verenpaine, syke ja hengitystaajuus voivat laskea.



Kuvio 21. Luontokokemusten psyykkiset hyvinvointivaikutukset voivat ilmetä esimerkiksi mielen rauhoittumisena.



Kuvio 22. "Onko tämä se herkullinen sieni?" - Yhdessä oppiminen tekee ihmiselle hyvää. Luonto auttaa muistamaan ja tarjoaa hyvän ympäristön oppia yhdessä.



Kuvio 23. "Ilveksen ja minun reittini kohtasivat" - Yhteenkuuluvuus luonnon kanssa antaa rauhaa sielulle.

Metsäluonto ihmeineen ja erityiskohteineen kannustaa liikkumaan, tavoittelemaan jotakin mielenkiintoista tai matkaamaan säännöllisesti johonkin lempipaikkaan (ks. kuvio 24). Liikunnan terveysvaikutukset voidaan saada miltei huomaamatta. Hyötyä syntyy sydän-, verenkierto- ja hengityselimistöille, tuki- ja liikuntaelimistöille, liikehallintakyvyille, kehon koostumukselle ja aineenvaihdunnalle. (Leppänen & Pajunen 2019, 56.)



Kuvio 24. Ihminen saa liikuntaa miltei huomaamattaan, kun innostuu siirtymään punaisina puolukoista pursuavien mättäiden luo, kunnes sanko on täynnä.

Mustikoiden poimiminen sateen jälkeisessä metsässä on erityisen terveellistä. Metsän pieneliöstön merkitys ihmisen omalle hyödylliselle bakteerikannalle ja immuni-

teetille on suuri. Sadepisarat nostattavat maaperästä mikrobeja. Kosteaa sateen jälkeinen ilma sisältää hyvin paljon mikrobipitoisia bioaerosoleja ihmisen hengittää ja ne tarttuvat myös iholle. Ihmiskehon mikrobilajisto voi olla köyhtynyttä ja tällainen metsäkylpy vahvistaa ja rikastuttaa mikrobilajistoamme (ks. kuvio 25). Tällä on merkitystä myös mielenterveyteen. (Leppänen & Pajunen 2019, 79–87).



Kuvio 25. Sammalia voi ja kannattaa kosketella. Sammalten pieneliöstö on ihmisen terveydelle ja vastustuskyvylle hyväksi.

THL teki Suomessa tutkimuksen myös sisäilman mikrobien vaikutuksesta astmaa vastaan ja tutkimus osoitti, että todennäköisesti ulkoa tullut tietyn tyyppisten bakteerien suuri määrä voi vähentää lasten riskiä sairastua astmaan. THL suosittelee kasvatamaan lasten kosketusta luonnon kanssa (ks. kuvio 26). (Karvonen 2019.)



Kuvio 26. Lapsille kannattaa antaa mahdollisuuksia leikkiä luonnossa, koska sillä voi olla paljon vaikutusta heidän terveyteensä tulevaisuudessa.

Japanilaisen tutkimuksen mukaan hajuaisti on meille ihmisille aisteista alkukantaisin. Sillä on iso vaikutus mielentilaan ja kehoon. Tuoksut vaikuttavat meidän tunnetilaamme ja käytökseemme. Muistot ja tunteet voivat kytkeytyä tuoksuihin (ks. kuvio 27). Havupuut ovat aromaattisimpia. Esimerkiksi mäntyjen eteerisiä öljyjä käytetään henkisen ja fyysisen väsymyksen hoitamiseen, sekavan mielen selkiyttämiseen ja keskittymiskyvyn terästämiseen (ks. kuvio 28). (Li 2018, 179–183.)



Kuvio 27. Puun tuoksu voi palauttaa mieleen muiston elvyttävästä luontokokemuksesta.



Kuvio 28. Mäntymetsässä piipahtaminen opiskelun lomassa voi selkeyttää opiskelijan ajatuksia ja helpottaa saamaan suorituksia loppuun, vaikka olisi kiire.

Japanissa on tehty systemaattisia tutkimuksia metsän vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Diasarjassa *Physiological effects of nature visits* esitellään, miten tutkimukset oli tehty Japanissa. Ihmisiltä oli otettu erilaisia näytteitä, kuten esimerkiksi kortisolin määrä syljestä, ja tutkittu esimerkiksi syke ja verenpaine ennen metsäkäyntiä (forest visit) ja metsäkäynnin jälkeen. Tutkimustuloksista oli tehty visuaalinen esitys, josta näki yhdellä silmäyksellä ihmisessä tapahtuneet muutokset. Kaksi tapaa oli esitelty, maiseman katselu ja metsäkävely. Tutkimuksia oli tehty erilaisissa metsäympäristöissä, ja ne oli kuvailtu ja niiden erilaiset vaikutukset ja vaikutustavat oli eritelty. Oli verrattu toisiinsa kehossa tapahtuvia muutoksia metsäympäristössä verrattuna samoihin toimintoihin kaupunkiympäristössä. Saatujen tulosten perusteella Japanissa on kehitetty metsälääketiede. Alalle erikoistunut lääkäri voi määrätä Japanissa metsää lääkkeeksi, koska se vaikuttaa ihmiseen positiivisesti. Japanilaisilla on kova työmoraaali ja metsälääketiede pyrkii alentamaan myös Japanin korkeita itsemurhatilastoja. (Kagawa, Lee, Miyazaki, Park & Tsunozuga 2011.)

Jazzlaulaja Sanni Orasmaa kertoo kirjassaan *Luonnon aika*, rentouttavia hetkiä luonnossa, miten hän on ottanut opetukseensa luonnon harjoituspaikaksi. Hän luettelee kirjassaan metsän hyvinvointivaikutuksia, joilla perustelee metsien tärkeyttä terveydelle. Metsästä erittyvillä haihtuvilla öljyillä eli fytonsideilla, on sairauksia ehkäiseviä vaikutuksia, kuten tulehduksia, sydän- ja verisuonitauteja ja syöpää ehkäiseviä ominaisuuksia ja antioksidatiivisia vaikutuksia. Niitä hengitettäessä valkosolut lisääntyvät ja aktivoituvat. Niiden vaikutus on rauhoittava, ahdistusta ja masennusta helpottava sekä verenpainetta alentava. Metsä parantaa myös ilmanlaatua ja suojelee siten hengitysilmaa (ks. kuvio 29). Haihtuvat molekyylit vaikuttavat hajuhermojärjestelmään, mikä on yhteydessä limbiseen järjestelmään. Näin metsän tuoksuilla on suora yhteys tunnemaailmaan ja muistiin. Koettuihin hetkiin voi päästä takaisin mielikuvilla, joita tuoksut synnyttävät. (Orasmaa 2018, 34.) Tällaisen kokemuksen ymmärtäminen voi olla hyvä esiintyville taiteilijoille, kun he haluavat opetella eläytymään laulun sanoihin. Lapsena koettuja hienoja perheen yhteisiä metsäkokemuksia voi tulvia mieleen tuoksujen avulla ja samalla myös tunne voi tuoda myös lohtua vaikeaan hetkeen.



Kuvio 29. Metsässä on raikasta, puut tuottavat meille happea.

Havumetsien merkitys ihmisen hyvinvoinnille on suuri. Globaalin ajattelun kannalta otetaan esimerkiksi japanilaiset havumetsät ja niissä tapahtuvat metsäkylvyt. Yksi maailman johtavista metsäkylvyn asiantuntijoista, Nipponin lääketieteellisen korkeakoulun apulaisprofessori tohtori Quing Li kertoo kirjassaan Shinrin-Yoku Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet, metsien hyvinvointivaikutuksista ja metsäkylpyjen toteutuksista Japanissa. Lin mukaan Japanissa määrätään metsäkylpyjä erilaisissa metsissä erilaisiin tarkoituksiin. Metsäkylvyt toteutetaan myös eri pituisina ajanjaksoina eri tarkoituksiin mm. vaikuttavuuden mukaan. Metsäkylvyn voisi määritellä suomeksi esimerkiksi uppoutumisella metsään ja metsäyhteyden kokemuksen saamisella. (Li 2018)

Metsäkylpy voi vähentää verenpainetta, poistaa stressiä, parantaa sydämen ja verenkierron toimintaa sekä aineenvaihduntaa, alentaa veren sokeria, parantaa keskittymiskykyä ja muistia, helpottaa masennusta, parantaa kivunsietokykyä, lisätä energiaa, tehostaa vastustuskykyä ja lisätä kehon luonnollisia tappajasoluja, lisätä syöpää ehkäisevää proteiinintuotantoa ja auttaa painonhallinnassa. (Li 2018, 38.)

Japanissa on kovin vahva työmoraali ja ihmiset uupuvat työssä, minkä seurauksena itsemurhat ovat melko yleisiä (Airola 2016). Tämä on ollut yksi lähtökohdista, miksi Japanissa kehiteltiin metsälääketiedettä ihmisten ahdinkoa lievittämään. Muissa maissa on myös kehitetty metsäkylpy-tyyppisiä ohjelmia ja palveluita. Japanin ja Suomen kaltaisten maiden etuoikeus on omistaa havupuumetsiä, joiden anti on niiden sisältämien eteeristen aineiden takia erityisen hyvä (ks. kuvio 30).



Kuvio 30. Suomessa on paljon puhtaita metsäkylpyyn sopivia metsiä. Naavojen ja luppojen esiintyminen kertoo ilman puhtaudesta.

Luonto voi olla ihmiselle opettaja ja toimia vertauskuvana. Luonto on, se ei tee. Aivan kuin luonnolla, ihmiselläkin on vapaus olla se, kuka on (ks. kuvio 31). Luonnossa on oma kiertokulkunsa, josta ihminen voi ottaa oppia hyväksyäkseen esimerkiksi sen, että on aika levolle ja on aika uudelle alulle. Ihminen on psykofyysinen olento sosiaalisessa ympäristössä, mutta ihmisellä on myös henkinen olemus, sielu. Ihmisen on helpompi hyväksyä asioita, kun hän saa kokea olevansa osa luontoa, olla se, joka on. Kevättä odottaessa tietää sen tuovan uutta kasvua ja voi kokea toivon tunteita myös omassa elämässään. Väsyneenä saa tuntea tarvitsevansa lepoa ja levätä, aivan kuin luontokin vaipuu lepoon ajoittain. (Niemelä 2019.)



Kuvio 31. Lapsen identiteetille on tärkeää saada kokemuksia luonnosta. Luonto opettaa esimerkillään, että saa olla se kuka on.

Metsä synnyttää myös luovuutta (Kuuluvainen & Saren 2016, 15). Metsän vaikutus ihmisen fysiikkaan ja psyykeen on yleensä merkittävä ja positiivinen. Vaikka ihmiset eivät edes viihtyisi metsässä, sen vaikutus terveyteen on hyvä (ks. kuvio 32) (Salonen 2014).



Kuvio 32. Hyvinvointivaikutusten takia lapset kannattaa houkutella metsään, vaikka he eivät metsässä viihtyisikään.

Psykologian maisteri Kirsi Salonen on tutkinut suomessa pitkään luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Hänen väitöskirjatutkimuksessaan on selvitetty, miten luonnosta voi saada elpymisen lisäksi mm. tervehtymisen kokemuksia. Salonen on tutkinut, että luontoympäristön mahdollisuudet tukea hyvinvointia on hyvin kokonaisvaltaisia. Enemmän, mitä aiemmin on luultukaan. Ohjaus interventioiden avulla on vähentänyt kielteisyyttä luontoa kohtaan, jos sellaista on ollut. (Salonen 2020, 52–54.) Tästä olisi mielenkiintoista saada lisätutkimuksia, miten vanhempia voisi valmentaa ohjaamaan omia jo luonnosta irtautuneita lapsia ja nuoria ymmärtämään luonnon merkitys heidän hyvinvointiinsa. Tietoinen ja ymmärtävä luonnossa oleilu saisi entistä enemmän jalansijaa suomalaisessa urbanisoituvassa kulttuurissa ja maalta pako kääntyisi jollain tavalla maalle pyrkimykseksi hyvinvoinnin vuoksi.

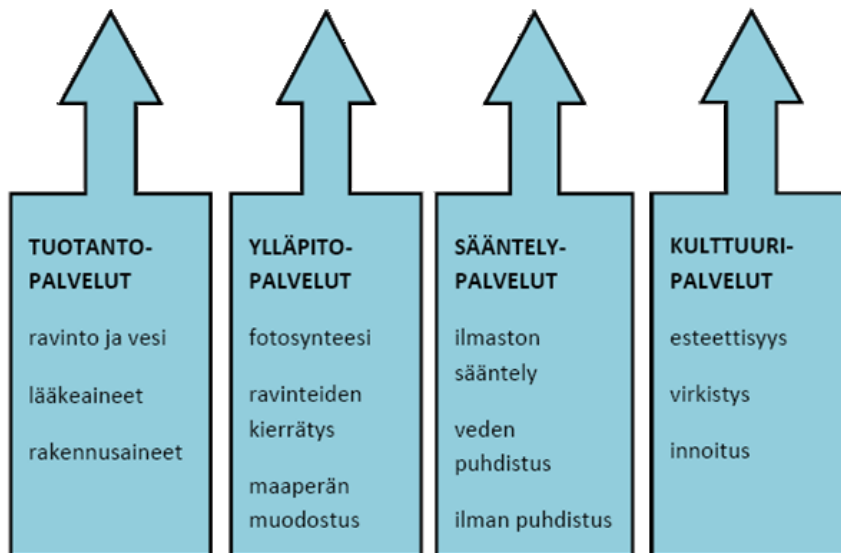
3.5 Ekosysteemi ja ekosysteemipalvelut

Ekosysteemi tarkoittaa toiminnallista kokonaisuutta, joka muodostuu luonnonolosuhteiltaan yhtenäisellä alueella elävistä, toisiinsa vuorovaikutuksessa olevista eliöistä ja niiden elottomasta ympäristöstä (Tieteen termipankki n.d.). (Ks. kuvio 33.)



Kuvio 33. Kallio, vesi ja niissä elävät eliöt ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa.

Ekosysteemipalvelut tarkoittavat aineellisia tai aineettomia hyötyjä, mitä luonnosta voidaan saada. Ekosysteemipalvelut voidaan jakaa tuotantopalveluihin, sääntelypalveluihin ja kulttuuripalveluihin. Tuotantopalveluilla tarkoitetaan mm. luonnosta saatavaa ruokaa, raakapuuta, puhdasta vettä, bioenergiaa ja geneettistä ainesta. Sääntelypalveluilla tarkoitetaan esim. ilmaston sääntelyä, hiilen sidontaa, veden pidättämistä ja suodattamista, eroosion torjuntaa, maaperän laadukkuutta, ravinteiden pidättäystä, haitallisten aineiden käsittelyä, poikashabitaatteja, ilmanlaatua ja meluntorjuntaa. Kulttuuripalveluilla tarkoitetaan virkistystä, luontomatkailua, luontoon liittyvää kulttuuriperintöä, luontomaisemaa, luontoa taiteessa ja populaarikulttuurissa sekä luontoa tieteessä ja opetuksessa. (Luonnontila 2016.) Neljäntenä tunnetaan vielä ylläpito- eli tukipalvelut, jotka ovat edellytyksenä muille ekosysteemipalveluille: fotosynteesi ja ravinteiden, hiilen ja veden kierto (Ekosysteemipalvelut 2015). (Ks. kuvio 34.) Lähteestä ja näkökulmasta riippuu, lasketaanko pölytys ylläpito- vai sääntelypalveluihin.



Kuvio 34. Ekosysteemipalveluiden jaottelu (Piesala 2012)

Luonnon tuottamat ekosysteemipalvelut ovat ihmisen hyvinvoinnin perusta. Luonto tarjoaa fyysistä (ks. kuvio 35), psyykkistä (ks. kuvio 36) ja henkistä (ks. kuvio 37) hyvinvointia; puhdasta vettä, raikasta ilmaa, ravintoa, lääkkeitä ja geenivaroja, mielen virkistystä, stressin vähenemistä jne. (Jäppinen, Ojala, Reinikainen ja Tyrväinen 2014, 13.)



Kuvio 35. Talvisessa metsässä rämpimällä saa paljon liikuntaa.



Kuvio 36. Yhdessä marjastaen saadaan hyviä yhteisiä muistoja elämään.



Kuvio 37. Teen samalla lailla varjon kuin metsän puut. Olen osa luontoa, osa suurta kokonaisuutta.

Ekosysteemipalvelut tarjoavat palveluntarjoajille valtavan määrän suhteellisen helposti toteutettavia mahdollisuuksia toimia. Kun oppii elollisen ja elottoman luonnon vuorovaikutusta ja sen merkitystä myös ihmiselle, aukeaa paljon asioita, mitä voi hyödyntää ja jakaa muille. Olkoon esimerkkinä, vaikka Suomen metsistä saatava superfood mustikka (tuotantopalvelu) ja perheen retki mustikkametsään. Ensinnäkin

metsäretki tarjoaa hyvän mahdollisuuden nauttia yhteisestä ajasta perheen kanssa (sosiaalinen aspekti). Mustikalla on tervehdellisiä ominaisuuksia ja perheenjäsenille mustikka tarjoaa paljon erittäin hyvää ravintoa. Lapsille voisi opettaa, mitä tarkoittaa se, että mustikka on tärkeä hiilen sitoja (sääntelypalvelu). Mustikka nimittäin yhteyttää lehtien lisäksi myös varrellaan (Salo 2012, 43). Metsässä lapset varmasti oppisivat, mitä yhteyttäminen tarkoittaa, koska asian voi konkretisoida. Mustikan ja sen varpujen kunnioitus ja siten luonnon kunnioitus ja innostus keräämiseen voisi kasvaa samalla (kulttuuripalvelu).

Elina Korpi on kandidaatin tutkielmassaan Ympäristökasvatus luontosuhteen kokemusten rakentajana kerännyt tietoa erilaisista aiheeseen kuuluvista tutkimuksista. Pohdinnassaan (2018, 29–31) hän tuo esille, miten tärkeää kokemuksen vaikutus on luontosuhteen rakentumiseen. Hän kuvaa, että luontosuhteella on sosiaalinen ulottuvuus, lapsi oppii ensin aikuiselta, miten käyttäytyä ympäristöä kohtaan. Luontosuhteen rakentamisessa vaikuttajia ovat yleensä ensin vanhemmat, sitten myös opettajat ja ikätoverit. Kokemusten tulisi olla affektiivisia eli tunteisiin vaikuttavia ja kognitiivisia eli tiedollisia. Aisteilla on tärkeä merkitys, koska ne aktivoivat tunnemaailmaa vahvistuen luontokokemusta (ks. kuvio 38). Lasten tulisi saada suora kokemus olla ja leikkiä luonnossa saaden kontaktia muihinkin olentoihin kuin ihmiseen (ks. kuva 39). Ymmärrys syntyy kokemusten kautta. Ympäristökasvatuksen tulisi Korven pohdinnan mukaan olla läsnä kaikessa kasvatuksessa, jotta lapsi oppisi tuntemaan kuuluvansa ympäristöön ja joka toiminnallaan kunnioittaisi ja suojelisi ympäristöä.



Kuvio 38. Metsästä itse poimitun marjan syöminen vahvistaa luontokokemusta, koska se on affektiivinen kokemus.



Kuvio 39. Kuusen alta voi löytyä satuolentoja, kun lapsi saa vapaasti tutkia.

Kognitiivista kokemusta olisi esimerkiksi se, että lapset saisivat huomata itse, miten metsät pursuavat ihmisille sopivaa ja luonnollista ravintoa, ja miten tärkeää se on myös useille metsän eläimille. Eläimet voivat myös kuljettaa siemeniä paikasta toiseen joko nieltynä tai muulla tavalla ja siten auttaa kasveja levittäytymään uusille alueille. Vanhempi voisi vielä kertoa, että mustikan siemenet eivät kuitenkaan selviä eläinten ruuansulatuksesta, vaan mustikka leviää maavarrellaan ja näyttää, millainen maavarsi on.

Luontovoiman palvelut ovat ekosysteemipalveluina merkityksellisiä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia tunnetaan ja niistä löytyy paljon tieteellistä näyttöä. Toimintaa mallinnetaan ja tuotteistetaan, jotta sitä osattaisiin arvottaa. Luontolähtöiset menetelmät ekosysteemipalveluineen ovat asemoitumassa yhteiskuntaamme pääasiassa tukemaan, mutta ei korvaamaan, perinteistä lääketiedettä. Sairauksien ja pahoinvoinnin hoitaminen voi olla hyvin kallista. Ekosysteemipalveluiden ennaltaehkäisevä vaikutus terveytemme ansaitsee lisää tutkimusta, jotta se voidaan ottaa esim. kansallisiin ohjelmiimme entistä paremmin (Jäppinen, Reinikainen, Ojala & Tyrväinen 2014, 76–81). Ekosysteemipalveluiden kokonaisvaltaisten vaikutusten tunteminen

antaa keinoja laskea, millainen toiminta voi olla perinteisen toimintamallin tukena mahdollisimman hyvin. Perheiden yhteisillä luontokokemuksilla voi olla kansantaloudellisesti paljon merkitystä.

3.6 Luontovoiman palvelu

Luontovoiman palvelu tarkoittaa sellaista luontolähtöistä ihmisen hyvinvointia lisäävää palvelua, mitä ei ole pakko säädellä sosiaali- ja terveydenhoitolainsäädännöllä, vaikka monet lait sitäkin säätelevät. Luontovoima käsittää paljon erilaisia toimintoja. Jotta sitä voidaan tarjota Green Care -toimintana, sen tulee olla ammatillista, suunnitelmallista ja tavoitteellista (Green Care Finland n.d.).

Kokenut, pedagogisesti pätevä urheilukalastuksen opettaja ja erilaisia ryhmiä, myös erityisryhmiä, vetänyt kalastuksen ohjaaja Juha Happonen (2019) esitteli Green Care -päivillä Kokkolassa, miten hyvä kalastustapahtuma järjestään. Seuraava ohjeistus suunnitelmallisen ja ammatillisen luontolähtöisen palvelun tarjoamisesta on mukailtu hänen esityksensä pohjalta. Suunnitelmallisuuteen kuuluu etukäteistyö, osataan ennakoida riskejä ja ehkäistä siten vaaratilanteita. Vakuutusten tulee olla kunnossa. Turvallisuuteen kuuluu yleensä etukäteen tehty riskienhallinta- ja turvallisuussuunnitelma sekä asiakkaan riittävän huolellinen ohjeistus turvallisuusasioiden suhteen. Etukäteen tehty ohjelma ja valmistelut suovat laadukkaan tarjonnan, jotta asiakas tietää, mitä ostaa. Etukäteen on osattava myös arvioida ja kertoa, mitä asiakkaalla tulee olla varusteinaan, jotta hänen kokemuksestaan tulee mahdollisimman onnistunut. On varauduttava säähän ja siihen, kuinka kaikista tilanteista saadaan irti sitä, mistä on maksettu. Asiakkaalle tämä voi olla ainutkertaista, mutta perimmäinen tarkoitus luontolähtöisellä toiminnalla on saada vahvistettua asiakkaan luontosuhdetta niin, että hän paremmin hyödyntäisi luonnonvaraa, mikä on helppo saavuttaa. Kun tapahtuma onnistuu, siitä tulee hyvä kokemus, mikä edistää tavoitteen saavuttamista. Ammatillisuuteen kuuluu tietää mitä tekee. On vastattava asioista ammattitaidolla. Jos on työntekijöitä, heidän ammattitaitonsa on myös tunnettava ja heidät on perehdytettävä hyvin työhönsä. Roolien tulee olla selvät ja käyty läpi jokaiseen tapahtumaan. Toimintapaikan tulee olla tarkastettu etukäteen, että siellä on kaikki

kunnossa. Mahdollisesta aikataulusta on huolehdittava ja siitä, että suunniteltu ohjelma etenee asianmukaisesti. Asiakasta tulee kunnioittaa ja asiakkaan yksilöllisyyttä suojata. Asiakkaalle esitellään ohjelma. Jokainen palvelun tarjoaja kuitenkin aloittaa jostain ja kokemus kasvattaa ammattitaitoa. (Ks. kuvio 40.)



Kuvio 40. Kalastuksen ohjaaja Juha Happonen esittelee esteettömään kalastukseen suunniteltua venettä ja ohjelmapalvelun mallia LuoKSe-hankkeen tapahtumassa.

Silloin, kun kyseessä on Green Care -toiminta, se on aina tavoitteellista. On pohdittu valmiiksi, mitä toiminnalla halutaan. Tavoitteet kirjataan ylös. Tämä korostuu Green Care -luontohoivan palveluissa. Pyritään antamaan apua ihmisen olemassa olevaan tarpeeseen. Luontovoimatoiminta on vapaamuotoisempaa, mutta laadukkaaseen Green Care -toimintaan kuuluu aina tavoitteellisuus. Tarjotaan jotain, mistä koituu ihmiselle jotain hyvää (ks. kuvio 41). Tavallisesti myös määritellään, mitä se hyvä on. Erityisen tärkeäksi tavoitteellisuus nousee, kun lähdetään laskemaan toiminnan yhteiskunnalle tuomaa tuloksellisuutta ja myös säästöjä. Luontovoima on usein ennaltaehkäisevää toimintaa, jolloin yhteiskunnalle saadaan säästöjä sairastumisien ennaltaehkäisemisessä mutta myös jonkin verran niiden hallitsemisessa luontovoiman keinoilla. Toimintakyvyn ylläpitämisessä saadaan myös säästöjä. Näissä tapauksissa liikutaan usein luontovoiman ja luontohoivan rajamaastossa. Kun lähdetään vaikka kotona itsenäisesti asuvien ikäihmisten kanssa suunnitellulle marjaretkelle virkistytymään, liikkumaan ja haukkaamaan happea yhdessä terveellisen syömisen toivossa palvelun myyneen ryhmän vetäjän järjestämänä, on kyse luontovoimasta. Jos taas sotealan lainsäädännön alaisessa hoivakodissa asuvien ikäihmisten kanssa järjeste-

tään virkistävä ja kuntouttava marjaretki, on kyse luontohoivan palvelusta. Kummasakin voi olla samankaltaisia tavoitteita, mutta toiminta tapahtuu erilaiselta pohjalta. Laadukkaaseen Green Care -palveluun kuuluu luontovoiman palvelun tarjonnassa kaikki edellä mainittu ammatillisuus, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Palvelun tarjoajan on oltava ammatillisesti myös pätevä tunnistamaan, millaista palvelua hän voi myydä, millä nimikkeillä ja kenelle. Vastuullisuuteen kuuluu huolehtia, että ryhmän vetämisessä on riittävästi osaavia ihmisiä ja että kaikki tapahtuu lakia ja turvallisuutta noudattaen.

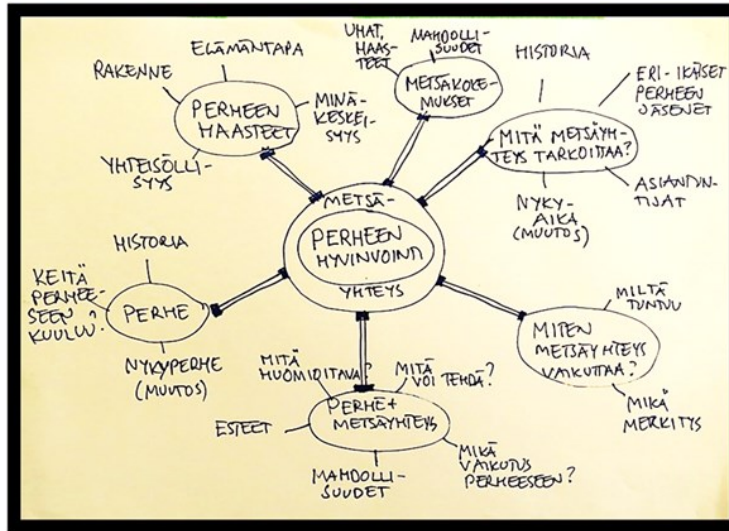


Kuvio 41. Ikääntyvä arvostaa mahdollisuutta päästä luontoon ja iän myötä korostuu se, että joku on turvaamassa retken. Pienten lasten kanssa se on perusedellytys.

4 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyössä tarkasteltiin suomalaisperheiden jäsenten olemassa olevaa metsäsuhdetta tutkimuskysymysten avulla, haastatteluilla ja tietoperustaa analysoimalla. Haluttiin löytää tietoa, miksi juuri metsä voi olla hyvinvoinnin lähde ja mihin se perustuu? Tutkimuskysymykset johdattelivat lopulta vastaamaan siihen, mitä metsä voi suomalaiselle lapsiperheelle antaa ja miten? Miten saadaan aikaan perheen jäsenten hyvinvointia edistävä, voimaannuttava ja perhettä yhdistävä vaikutus metsästä? Tarkoituksena oli löytää ja esitellä perusteluita sille, miksi suomalaisten lapsiperheiden kannattaisi tehdä retkiä metsään ja siten saada pitkäaikaisia vaikutuksia hyvän elämän ylläpitämiseen ja rakentamiseen. Tutkimustulosten avulla haluttiin myös ratkoa eteen tulevia esteitä. Näiden kysymysten tarkoitus oli myös ottaa vastaan tietoa,

millä voidaan perustella luontovoiman tarjoamista lapsiperheille hyvinvoinnin tuottamiseksi luontovoiman palveluina. (Ks. kuvio 42.)



Kuvio 42. MindMap tutkimuskysymysten synnyttämiseksi

Tutkimuskysymykset (Ks. liite 1) osoitettiin eri sukupuolta oleville, eri ikäisille, eri perhetyypeissä asuville, mutta myös yksin tai asuntolassa asuville, maalla tai kaupungissa ja eri puolilla Suomea asuville suomalaisille, jotta saatiin mahdollisimman heterogeeninen vastauspatteri. Aluksi oli tärkeää selvittää, miten kyselyyn osallistuneet ihmiset käsittävät metsän, jotta fokus pysyisi tiukasti aiheessa. Sitten pyrittiin selvittämään, mitä ihmiselle tapahtuu metsässä ja miksi ihmisen pitäisi mennä metsään? Ihmisen metsäsuhdetta haluttiin selvittää aistien kautta aistittavien kokemusten kuvailemisen, konkreettiseen tietoon perustuvan kertomisen, tunteiden tasolla koetun kertomisen sekä fyysisten tuntemusten kuvailemisen keinoin. Metsäkokemusten merkitystä ja hyötyä haluttiin selvittää ensin ihmiselle yksilönä johdantona sille, mitä ne voisivat merkitä perheelle, mitä hyötyä niistä on perheelle ja mikä on läheisen merkitys yhteisissä metsäkokemuksissa. Kysymyksissä haluttiin myös löytää tekijöitä, mitkä saattaisivat olla haasteena metsäkokemuksissa ja miten haasteita voitaisiin ratkaista. Lopuksi esitettiin suora kysymys, mitä lapsiperhe voisi metsässä yhdessä tehdä, jotta saataisiin kartoitettua konkreettista ja kiinnostavaa tekemistä. Haettiin myös ymmärrystä siihen, miten lapsiperhe voisi voimaantua metsäkokemuksesta ja

millainen metsäkokemus voisi yhdistää perhettä. Kysymysten lopuksi haluttiin keilla lanseerata käsitettä ”läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen”, jotta asiaan vihkiytyneimmät saataisiin miettimään vielä asiaa sen ytimen näkökulmasta. Vaapaan sanan kautta sai vielä ilmaista jotain itselle tärkeää, jos sitä ei ollut huomattu kysyä, tai joka oli jäänyt kertomatta.

Teemahaastatteluissa oli tarkoitus saada käsitys suomalaisten metsäsuhteesta ja vastaus siihen, miten metsä voi auttaa suomalaisia lapsiperheitä.

4.1 Tutkimusote

Työn tutkimusote on kvalitatiivinen tutkiva kehittämistyö. Tutkimusotteeksi valittiin laadullinen tutkimus, koska oli tarve ymmärtää metsäsuhteen merkitys lapsiperheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Miten metsä voitaisiin valjastaa auttamaan suomalaisia lapsiperheitä ja sen jäseniä voimaan paremmin. Ilman tätä ymmärrystä olisi vaikeaa kehittää toimivaa ohjelmaa, joka voitaisiin tarjota lapsiperheille vaihtoehdoksi yhteiselle tekemiselle. Kysymällä suoraan suomalaisilta ihmisiltä, perheiden jäseniltä, saadaan suoria vastauksia ilman välikäsiä. Haastattelujen aikana tutkimuksessa oli mukana myötäelämistä ja havainnointia. Menetelmiin tuli mukaan narratiivista kerronnallista otetta, koska Green Care -toiminnan ymmärtämisessä voidaan analysoida myös omaa metsäsuhdetta tutkimisen kohteena, mikä näkyy myös tietoperustassa. Tutkimusstrategioita oli kaksi. Toinen oli hermeneutiikka, koska mielenkiinnon kohteena oli ilmiön ymmärtäminen ja selittäminen eli metsäsuhteen vaikutus perheen hyvinvointiin.

Aineisto yhteismitallistettiin pilkkomalla aineistot kysymysten etenemisen mukaan. Oman pienemmän aineiston eli luonnonvara-alan toimijoiden teemahaastattelut käsiteltiin lukemalla aineistot ja kirjaamalla tulokset. Tässä kohtaa menetelmään tuli vähän kvantitatiivista otetta, jotta aineisto pystyttiin helpommin käsittelemään, jotta hahmotettaisiin paremmin tapahtuva saturaatio.

Aineiston pohjalta löytyneet merkitykselliset kokonaisuudet tiivistettiin tarkoituksenmukaisiksi tuloksiksi aluksi työn tilaajan käyttöön ja myöhemmin yleistä tarvetta varten. Sen mahdollisti aineiston saturoituminen eli tutkimusongelmaan alkoi selvästi löytyä ratkaisu.

4.2 Tutkimusaineiston keruumenetelmä

Aineiston keruussa käytettiin puolistrukturoitua menetelmää. Kyselyssä aineisto kerättiin kaikille samanlaisilla kysymyksillä. Kysymykset (ks. liite 1) esitettiin monella eri tavalla. Suurin osa vastauksista (ks. liite 2) saatiin laittamalla kysely erilaisiin sosiaaliin medioihin ja niihin sai vastata suoraan tai sähköpostilla, julkisesti tai henkilökohtaisesti. Ikäihmisten kanssa kysymykset käytiin läpi haastattelemalla palvelukodissa yksin tai ryhmässä, mutta osa ikäihmisistä vastasi myös sosiaalisen median kautta. Yksi fyysinen kirjevastauskin saatiin. Lapsia haastateltiin suoraan pienessä ryhmässä ja yksin. Yhden ryhmän haastatteluun valjastettiin ulkopuolinen ihminen, jotta saataisiin myös eteläsuomalaiselta ryhmältä vastaukset. Nuoret ja työikäiset aikuiset vastasivat miltei kokonaan sosiaalisen median kautta, mutta muutama haastateltiin henkilökohtaisesti. Kaikille haastateltaville tehtiin selväksi, ettei heidän henkilöllisyyttään paljastettaisi työssä.

Lisäksi tehtiin teemahaastattelu Metsämme 2019 -messuilla. Siellä erilaisiin metsäalaan liittyviin ammattiryhmiin kuuluvat ihmiset (6 kpl) saivat pohdittavakseen kaksi aloituskysymystä. Millainen metsäsuhde suomalaisilla on? Miten metsä voi auttaa suomalaisia perheitä? Vastaukset painottuivat pitkälti kysymyksen toiseen vaiheeseen. Tämän lisäksi haastateltiin luonnonvara-alan opettajia (6 kpl) teemahaastatteluna samalla vapaalla tavalla näiden kahden kysymyksen johdatteluina, sekä Green Care -opiskelijoille annettiin mahdollisuus kertoa ideoita, mitä metsässä voitaisiin lapsiperheen kanssa tehdä. Heistä 4 osallistui verkkokeskusteluun.

Yksi pienempi menetelmän osa oli haastateltavien seuraaminen teemahaastattelun aikana, koska ihminen puhuu myös eleillä ja ilmeillä. Muistiinpanoihin tulikin kirjattua eleitä, ilmeitä ja äännähdyksiä, joilla oli selvästi ilmaisevia merkityksiä.

Tietoperustan aineistoa kerättiin hakusanojen ja -lauseiden avulla, kirjallisuutta hankkimalla ja lukemalla, haastatteluilla, tekemällä muistiinpanoja ammatillisissa tapahtumissa ja koulutuksissa sekä kuvailemalla analyyttisesti omaa kokemusta mm. kuvien avulla.

4.3 Rajaus

Työn aineiston keruussa rajauduttiin keräämään tietoa metsästä, ei esimerkiksi erilaisista muista luontoympäristöistä. Tietoperustassa luontoavusteisuus kuitenkin näkyi, koska metsäavusteisuus kuuluu luontoavusteiseen toimintaan. Asia rajattiin luontovoiman käsitteen mukaisesti, koska näkökulman lähtökohta oli biotalouden ekosysteemipalvelun kehittäminen, ei sosiaali- ja terveysalan luontohoivan palveluiden kehittäminen. Taloudellinen näkökulma rajattiin tutkimuksessa ulos.

4.4 Aineiston analyysimenetelmä

Analysoinnin menetelmänä käytettiin sisällön analyysiä. Se on perusanalyysimenetelmä ja se pakottaa tutkijaa ajattelemaan itse tulosten saamiseksi. Ilmiötä oli tarkoitus kuvata tiiviisti mutta laajasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 165–167.)

Työssä päädyttiin käyttämään induktiivista eli aineistolähtöistä päättelytapaa. Abduktiivista eli teoriaohjaavaa päättelyä käytettiin tutkimusaineistolähtöisen päättelyn rinnalla. Valmista teoriaa käytettiin apuna lopputuloksen saamiseksi, jotta voisi syntyä uutta ajattelua. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 95, 97, 100.)

Aineistojen analysoinnissa oli kolme asiaa, mitkä asetettiin: Oletus, tutkimus ja tulos. Nämä kolme asiaa kysyttiin myös tutkimustyön indikaattorien selville saamiseksi. Liikelle lähdettiin opinnäytetyön nimen mukaisesta asetelmasta, edettiin tietoperustaan pohjautuvan tiedon tarkastelusta tutkittavien näkökulmaan ja päädyttiin ratkaisujen löytämiseen perustuen tutkittavien kokemuksiin ja näkemyksiin. Lopuksi syntyivät johtopäätökset koko prosessiin perustuen.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimuksen eteneminen työvaiheittain

Keväällä 2018 syntyi ja hyväksyttiin opinnäytetyön aihe. Perusteluksi aiheen valinnalle muodostui, että se kosketti, sen tuloksista voisi olla hyötyä yhteiskunnalle ja sitä haluttiin hyödyntää tekijän omassa työtehtävässä. Työn tekijälle yksi tärkeimmistä syistä hakeutua agrologi (AMK) -koulutukseen oli tämän opinnäytetyön aihepiirin opiskelu, joten tämän opinnäytetyön aihealue, Green Care -luontovoiman toiminta, oli alusta lähtien selvä. Työlle oli myös tilaaja, mutta tilaaja muuttui työn innostajaksi, joka toimi vahvana kimmokkeena ja lähtökohtana työn syntymiselle. Työn innostajan kanssa keskusteleminen synnytti ensimmäisiä tutkimuskysymyksiä ja avasi työn tarpeen ymmärtämistä lisää. Aiheen lopullinen valitseminen ja rajaaminen avasivat tietoperustan keräämisen aiheet ja otsikot. Ongelman asettelun pohjalta kehitettiin tutkimuskysymykset. Sitä helpottamaan laadittiin MindMap. Tutkimuskysymyksiä muokattiin sopimaan eri-ikäisille, koska esimerkiksi pienten lasten oli saatava kysymykset lapsille sopivalla kielellä ja tavalla. Tässä vaiheessa oli päätettävä lopullinen tutkimusote.

Syksyllä 2018 esitettiin työn innoitus, tutkimusaihe, alustava tietoperusta, tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmä, rajaus ja alustava aikataulu ja alustava eettinen pohdinta. Tietoperustaa tehtiin työn alusta loppuun asti koko työn tekemisen rinnalla. Siihen haettiin tietoa monipuolisista lähteistä, mm. haastatteluista, luennoilta, kirjoista, julkaisuista, opinnäytetöistä ja tilastoista. Samoin eettinen pohdinta oli mukana koko ajan työtä tehdessä.

Keväällä 2019, kun kysymyslista oli täysin valmis ja hiottu lopulliseen muotoonsa, alettiin selvittää mahdollisuuksia, mistä mahdollisimman moninainen joukko vastajia löytyisi. Kaikenikäiset, eri sukupuolia olevat, eri puolella Suomea asuvat ja erilaisista taustoista ja perhetyypeistä lähtöisin olevat vastaajat saivat kysymykset erilaisien avoimien somekanavien ja sähköpostin kautta, eri paikoissa tapahtuneiden

haastattelujen tai kyselyn kautta. Lopulta tulosten täydentämiseen tehtiin vielä spontaanisti eteneviä teemahaastatteluja muutamille ryhmille ja lisäksi haastateltiin metsäalan ammattilaisia ja myöhemmin myös ihmisiä Metsämme-messuilla. Kun tutkimusaineisto alkoi kylläntyä ja haastatteluaineistoa oli riittävästi (heterogeenisyyden tavoite aiheutti suuren vastaajajoukon, noin 100 haastateltua ihmistä), aloitettiin haastattelun tulosten työstäminen.

Kesällä 2019 alkoi haastattelutulosten käsittely. Työ jatkui kevääseen 2020. Välillä tekemisessä oli pitkiä taukoja opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisista syistä, joskin tietoperustaa vankennettiin kaikkina aikoina lukemalla ja osallistumalla aihepiiriin kuuluviin tilaisuuksiin sekä käymällä Green Care Pro -koulutukset oman työn ohessa. Ensin haastattelun vastaukset muutettiin kaikki digitaaliseen muotoon ja huolehdittiin, etteivät ne mene sekaisin. Alkuperäiset vastaukset säilytettiin tarkasti. Haastattelun tulokset taulukoitiin, että oli helpompi havaita, milloin tuloksissa alkavat kertaantua samanlaiset vastaukset. Taulukossa samankaltaiset sisällöt yhdistettiin, koska sama asia voitiin kertoa eri sanoin. Oli oltava hyvin tarkkana, ettei omaa tulkintaa päässyt syntyään. Erityiset huomiot kirjattiin sivuun. Ideana oli tähän työhön löytää ainoastaan vastauksia annettuihin kysymyksiin mahdollisimman heterogeeniselta vastaajajoukolta. Oli tietoinen valinta, että materiaali mahdollistaa myöhemmin haluttaessa vastausten eriyttämisen eri vastaajatyyppien kesken, mutta se ei tässä työssä ollut tarkoitus, vaan oli tarkoitus saada mahdollisimman luotettavaa tietoa eri taustaisilta ihmisiltä ilman vastaajatyyppien erittelemistä.

Tulokset kirjattiin kysymyksittäin ylös ja samalla alkoivat hahmottua esille eniten nousseet asiat. Käsittelyssä käytettiin apuna itse laadittua Excel-taulukkoa, joissa vastausyyppit eroteltiin värikoodeilla hahmottamisen helpottamiseksi. Myös asioiden rivittäminen omille riveilleen helpotti tulosten hahmottamista.

Teemahaastatteluista tarkastettiin vastaajamäärittäin samalla tavalla esille tulleet asiat. Lopuksi eniten esille tulleet asiat nostettiin keskiöön ja lähdettiin tietoperustan sekä kyselyissä ja teemahaastatteluissa esille saatujen tulosten ja ehdotusten avulla etsimään ratkaisuja opinnäytetyön tarkoituksen täyttämiseksi.

Ohjelmaa ei lähdetty enää tekemään, koska tilaajaa ei enää työn näkökulmasta ollut, vaan tulokset koottiin siten, että niitä voidaan tarkastella julkisesti ja esimerkiksi työn

tilaajaa vastaavassa tilanteessa oleva voi saada työn tuloksista tietoa ja inspiraatiota oman toimintansa kehittämiseen. Työ palvelisi kuitenkin suomalaisten lapsiperheiden vanhempia, jos he tarvitsisivat tukea ja tietoa metsäisiin perhekokemuksiinsa ja tietoa metsän olemisesta heille voimavarana.

Työ esitettiin Jyväskylän ammattikorkeakoululla järjestetyssä PÄMÄ-hankkeen Monipuolinen Green Care -info tilaisuudessa 23.1.2020, jossa esiteltiin katsaus Green Care -menetelmistä ja saatiin myös aikaa avata tämän opinnäytetyön alustavia tuloksia, tietoperustaa, tutkimuksen toteuttamista ja merkitystä. PÄMÄ-hanke on Päämäärätietoisesti uutta liiketoimintaa Pohjoiseen Keski-Suomeen -hanke, jossa tavoitteena on välittää tietoa erilaisista maaseudun liiketoimintamalleista pohjoiseen Keski-Suomeen, aktivoida alueen yrittäjiä luomaan uutta liiketoimintaa, luoda uusia yrittäjien verkostoja sekä kokeilla ja rakentaa toimintamalli maatalojen liiketoimintatiluskieroksille. (Pämä 2020.)

Keväällä 2020, kun tutkimusaineistot oli saatu käsiteltyä ja tieto oli saatu kaikista tutkimukseen liittyvistä osista, tehtiin kirjalliset selvitykset tutkimuksen etenemisestä, tutkimukseen osallistujista, aineiston keruusta ja analyysistä, haasteista ja niiden ratkaisuksista, tutkimustulosten taustatiedoista ja tuloksista. Tutkimustuloksia peilattiin tehtyyn tutkimukseen, esiteltiin kirjallisesti johtopäätökset ja tehtiin eettisyyden tarkastelu. Pohdinta oli mukana koko työn ajan, mutta se kirjoitettiin keväällä 2020, kun työ alkoi olla valmis.

Keväällä 2020 annettiin kypsyysnäyte ja opinnäytetyön jätettiin arvioitavaksi.

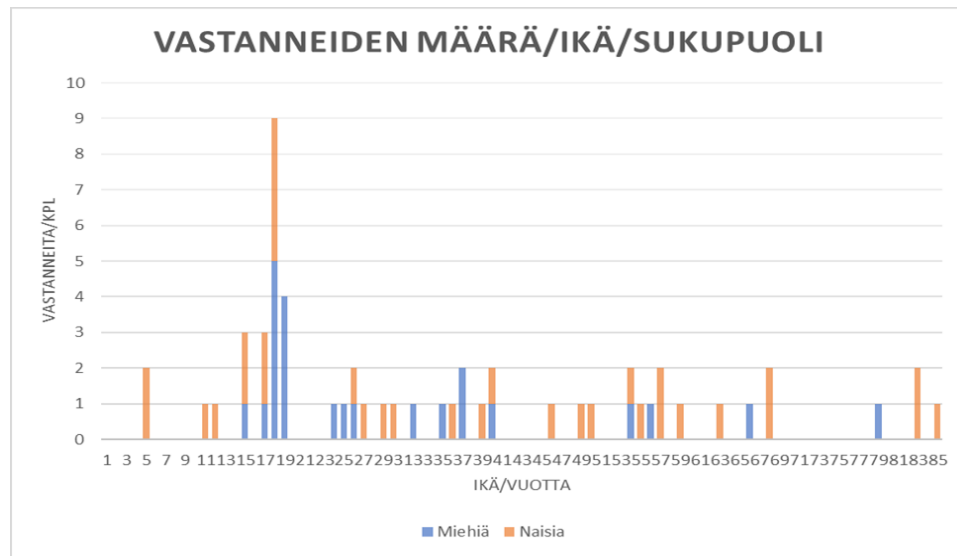
5.2 Osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseen osallistui heterogeeninen joukko ihmisiä: miehiä, naisia, poikia, tyttöjä ja muun sukupuolisia sekä eri perhetyypeissä ja yksin asuvia. Ikäjakama oli 4-vuotiaasta noin 100-vuotiaisiin. Osallistujia oli sekä maalta että kaupungista ja kaikista Suomen maakunnista. Ryhmähaastattelut tehtiin 4–6 hengen ryhmille kerrallaan. Niihin osallistujia ei tarkemmin esitelty yksityisyyden suojan takia.

Yksilöllisiä vastauksia saatiin 58 kappaletta ja ryhmähaastatteluisia vastaajia oli 36 henkilöä eli yhteensä 94 vastaajaa.

Taulukossa 7 kuvataan 56 yksilöhaastatteluun vastanneen määrää iän ja sukupuolen suhteen (ks. taulukko 7). Taulukosta voi nähdä, että monimuotoisuutta on oikein hyvin. Teemahaastatteluissa oli työikäisiä miehiä ja naisia. Muissa haastatteluissa oli tarha- ja kouluikäisiä lapsia ja ikäihmisiä, joiden ikä oli 78–100 vuoden välillä.

Taulukko 7. Kyselyyn vastanneiden monimuotoisuus / 56 yksilövastausta



5.3 Haasteet ja niiden ratkaisut

Suurin haaste työn tekemisessä olivat vastoinkäymiset sekä myös yllättävät elämäntilanteet, joiden takia aikataulut eivät onnistuneet toivotulla tavalla. Tietoperustan perusteellinen ja huolellinen opiskelu ja suuren, liian rakkaalta tuntuvan työn tekeminen veivät paljon aikaa, koska työhön haluttiin panostaa paljon, eikä keskeneräistä työtä haluttu palauttaa. Lisäksi tarjolla olleet Green Care Pro-koulutukset tukivat työn tekemistä, mutta viivästyttivät sitä lisää. Tarkoitus ei ollut vain tehdä työtä tekemisen takia, vaan todellisesta tarpeesta ja intohimosta saada vaikuttaa etenkin lasten kasvamiseen perheen kanssa tapahtuvien hyvien luontokokemusten tukemana. Ratkaisuna toimi vain työn viivyttäminen. Tuntui, että työn tekeminen vaati oman kasvun aiheen käsittelyä varten.

Ensin tuntui, että haastattelut olivat paljon aikaa vieviä. Piti odotella vastauksia ja pyydellä niitä. Yksi erittäin tehokas ratkaisu oli, että kysymykset kohdistettiin somen

keinoin henkilökohtaisesti ihmisille. Samoin kysymysten esittäminen ja kirjaaminen suoraan paikan päällä haastatellen oli tehokas keino saada vastauksia. Silloin haastateltavat kokivat vastanneensa syvällisemmin kuin, että olisivat nopeasti pintapuolisesti jotain kyhänneet. Myös ryhmänä haastattelemisen antoi nopeasti useita vastauksia kerralla. Tässä piti kannustaa yksilöiden omiin vastauksiin, etteivät he alkaneet ottaa mallia toisten vastauksista ja kirjaamisessa oli oltava nopea. Todellisuudessa tämä aluksi hitaalta tuntunut prosessi palveli työtä, koska vuodenajan muuttuminen toi vastauksiin lisää heterogeenisyyttä.

Haasteeksi koettiin myös puolueeton tulkinta, saatiinko aineiston käsitteleminen pysymään objektiivisena samalla, kun haastatteluissa oli mukana myötäelämistä ja havainnointia. Aineistoa käsiteltäessä oli pysyttävä hyvin tiukasti niissä sanoissa, mitä haastateltava ilmaisi, jotta tulkinta tuli käsiteltyä oikein. Abstrahoinnissa eli aineiston pelkistämisessä oli oltava varovainen, ettei asia muutu erilaiseksi tarkoitukseksi. Huolellinen vastausten sisäistäminen ja objektiivisuuteen panostaminen oli pakollinen käsitteilytapa.

Hyvin mielenkiintoinen haaste oli selvittää indikaattorit. Se vaati täydellistä keskittymistä ja pitkälistä pohtimista oleellisimpien kysymysten esittämisestä itselle. Vei tuntikausia oivaltaa kolme sanaa, joilla indikaattorit saatiin selkeästi sanoitettua. Oli riemullista ja huojentavaa yhtäkkiä oivaltaa sisäistäen hyvin yksinkertainen asia: ensin on oletus, sitten tutkimus ja lopuksi saadaan tulos, jonka avulla voidaan laatia johtopäätökset. Näitä kolmea sanaa hokemalla asiat selkiytyivät pikkuhiljaa sekamelskasta ja alettiin nähdä peremmin asioiden välistä logiikkaa. Jostain syystä työ oli viimeiseen asti järjestykseltään keskeneräinen. Aivan työn valmistumisvaiheessa ymmärrys syveni, työ jäsenyi ja logiikka löytyi. Oppimis- ja oivallusprosessi oli erittäin palkitsevaa.

Haasteita tuli myös tietokoneen käytöstä. Kone vaihtui kaksi kertaa uuteen ja se vaikutti joihinkin asetuksiin ja muotoseikat riistivät hermoja. Ratkaisuja löytyi vain lukeamalla, kokeilemalla ja kysymällä.

6 Tutkimustulokset

6.1 Taustatiedot

Tutkimus käsitti kaksi osaa. Toinen oli aineiston koonti tutkimuksen tietoperustaan. Toinen oli tutkimusaineiston koonti tutkimuskyselyllä, -haastatteluilla ja teemahaastatteluilla. Aineistot analysoitiin etsimällä indikaattorit, joiden avulla löytyi joukko vastauksia.

Saatiin selville

- käsitys metsästä
- mikä oli se voimavara, mitä metsä voi tarjota?
- monimuotoisten suomalaisten lapsiperheiden haasteita
- mikä on se voimavara, minkä metsä voi tarjota suomalaisille lapsiperheille

Lisäksi saatiin selville kynnyskysymyksiä metsään menemiselle ja ratkaisuja esteiden voittamiseksi. Lopputuloksena syntyi konkreettisia esimerkkejä, millä tavalla aineistoa voitaisiin käyttää ja toteuttaa.

Analyysin seurauksena voitiin muodostaa johtopäätöksiä peilaamalla kyselyiden ja haastatteluiden tuloksia toisiinsa sekä peilaamalla tuloksia tietoperustaan.

6.2 Käsitys metsästä

Indikaattori on kysymys, miten metsä käsitettiin?

Tutkimuskysymykset kootusti:

1. Mitä metsäyhteys mielestäsi tarkoittaa? / Mikä on metsä?
2. Miten metsä aistitaan? / Miltä metsä tuntuu?
3. Millaisia eliöitä metsässä on? / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu?

Tutkimuskysymys 1. Mitä metsäyhteys mielestäsi tarkoittaa? / Mikä on metsä?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Selvimmin erottuva asia oli, että puut tekevät metsän.

Toisena erottui, että myös muut kasvit, eläimet ja sienet ym. eliöt tekevät metsän.

Kahtiajakautuminen:

Näkökulmat jakoutuivat selvästi kahtia. Metsä nähtiin talousmetsänä ja luonnontilaisena metsänä. Osa käsitti metsän molempien näkökulmien kautta (suurin osa), mutta osalle metsä tarkoitti vain toista näkökulmaa eli luonnontilaista metsää. Kukaan ei erikseen nostanut esille, että vain talousmetsä olisi ainoa oikea metsä.

Haastattelijan huomio: Joissakin haastatteluissa oli selvästi ristiriitaa, koska luonnontilainen metsä koettiin oikeana, mutta asia kääntyi kuitenkin talousmetsiin, kun metsistä puhuttiin, tunne oli mukana määritelmässä.

1. Talousmetsä: raaka-aineet, tulot, hoidettu, ruoka, kasvualustoineen metsä.
2. Luonnontilainen metsä: vanha, koskematon, asumaton, ei "hallinnoitu", luonnonvalinnan kautta syntynyt.

Toinen kahtiajakautuminen tapahtui metsän käsittämisessä fyysisestä (suurin osa) ja hyvinvointia korostavasta näkökulmasta. Pääasiassa metsä käsitettiin tai koettiin jommankumman näkökulman kautta.

1. Fyysinen näkökulma: puut, kasvit, eläimet, sammaleet ja muut eliöt, laaja elinympäristö, varjoisa, biotooppi, myös pieni, monimuotoinen kasvuympäristö, liikkumisen ja harrastukset mahdollistava, äänet, tuoksut, kansakunnan muisti, geeneissä, universumille tärkeä hapentuottaja, vesi
2. Hyvinvointia korostava: terveyden edistäjä, hiljaisuus, rauha, lepo, turva, koti, mutta myös vieras, elämä, Suomea, kuin kirkko, kauneus, energia ja tärkeä

Tutkimuskysymys 2. Miten metsä aistitaan? / Miltä metsä tuntuu?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset: aistit, joista eniten tuoksut ja rauha, rauhoittuminen. Nämä nousivat todella vahvasti esille.

Vastaukset jakoutuivat tyypeittäin viiteen erilaiseen ryhmään, jotka olivat:

- aistimukselliset ilmaisut
- tyytyväisyyden ilmaisut

- elämää helpottavat ilmaisut
- energisyyttä ja virkistystä kuvaavat ilmaisut
- elämykselliset ilmaisut.

Aistimukselliset ilmaisut, joista hyvin selkeästi ja vahvasti metsä koettiin eniten hajuaistin välityksellä, sitten selvästi kuulon välityksellä. Seuraavaksi eniten esiintyi ilmaukset näköaistin välityksellä, tuntoaisti oli melkein yhtä tärkeäksi koettu kuin näköaisti. Maun mainitsi vain kaksi vastaajaa, mutta hyvin monessa vastauksessa kerrottiin, että metsä aistittiin kaikkien aistien välityksellä.

Tuntemuksista rauha ja rauhoittuminen erottuivat vahvasti vastauksista. Yleisesti ottaen metsä koettiin erittäin hyvänä ympäristönä olla ja toimia, vain kaksi vastausta oli neutraalia. Negatiivista oli harvassa vastauksessa ja se liittyi pelkoon, äänet, pimeys, karhut ja kaatuminen pelotti, mutta pelot eivät tässä kohtaa nousseet mitenkään huonona eivätkä voimakkaasti esille.

Tässä vastauksista kumpuavia tyytyväisyyden ilmaisuja: Rauha, rauhoittuminen, hyvä, lepo, koti ja kotoisuus, turvallinen, suoja, herkkä ja aisteja herkistävä, pehmeys, mielen ja kehon hyvä olo, sielu lepää, miellyttävä ja kunnioitus.

Elämää helpottavia ilmaisuja: Lupaus huomisesta, luonnolliselta ja ”omalta” tuntuminen, kumppanuus, samastuminen, pysyvä kaveri ja auttaa päätä toimimaan.

Tässä vastauksista kumpuavia energisyyttä ja virkistystä kuvaavia ilmaisuja: energia, villiinnyttävä, vireät aistit, jännittävä, raikkaus, virkistää, aktivoi, motivoi, imponoi, puhdistaa mielen ja kehon, mukava paikka harrastaa ja tehdä työtä.

Elämyksellisiä esille nousseita ilmaisuja: Jännittävä paikka, äänimaailma, pelottava, mutta silti kiehtova, vapauttava, tunnelmallinen, kauneuskokemus, ihana leikki-paikka, ainutkertainen; yhtä aikaa aktivoi, motivoi ja on äärimmäisen rauhoittava, aistit vahvistuvat, huomaa erilaisuuksia, metsä tuntuu yhtenäiseltä suurelta organisoimilta, aistit, intuitio, tasapainotus, rauhallinen kehitysrytmi, tunteiden kokeminen, lumoavuus, taianomaisuus ja voittamattomuus.

Tutkimuskysymykset 3: Millaisia eliöitä metsässä on? / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu?

Tutkimustulos aineistoon perustuen

Hyvin yleiset vastaukset: Yleisimmin mainittiin, selkärangattomat (suurimmassa osassa vastauksia), joskin määrällisesti eri lajit sisältäen nisäkkäät voittivat yleisyydessä (monessa vastauksessa lueteltiin tavallisimpia suomalaisia metsän nisäkkäitä). Kasvit ja linnut mainittiin yhtä usein. Seuraavaksi tulivat sienet, sitten mikrobit ja matelijat. Mielikuvitusolennot nousivat esille muutamissa vastauksissa ja eloton luonto ja kotieläimet seurasivat perässä mainintoina muutamissa vastauksissa. Yksittäisinä mainintoina tulivat esille sammakot, jäljet, kalat, yllätykset, energia ja ihmisten tuomat roskat.

Yhteenveto

Metsän käsitys vastasi hyvin tietoperustasta, luvussa Metsä käsitteenä, saatua tietoa. Vastauksissa näkyi samaa keskustelua siitä, mikä metsä oikeasti on. Kummassakin aineistossa pohdittiin, onko vanha metsä se oikea metsä, mutta virallisen käsitteistön mukaan metsiä on monenlaisia. Talousmetsät ovat metsiä siinä missä vanhat metsätkin ja suomalaiset kokevat pääsääntöisesti olevansa metsässä, kun ovat puustoisella laajahkolla alueella. Johtuen kysymysasettelusta, metsän käsite laajeni tutkimuksessa tunne- ja kokemustasolle, koska sen oli tarkoitus johdatella tutkimukseen osallistujat metsän hyvinvointivaikutusten kertomiseen. Tietoperustan luvussa Metsä käsitteenä, esiteltiin metsää enemmän fyysisten ominaisuuksien näkökulmasta. Luontovoiman aikaan saamien vaikutusten ymmärtämiseksi ovat omat kokemukset tutkinnan arvoisia myös. Tietoperustan kuvissa tuotiin esille tutkijan omia kokemuksia analyttisesti. Pääosa vastaajista kertoi, että metsä on paikka, missä on paljon suuria puita. Metsälle on ominaista olla varjoisa. Joidenkin mielestä ainoa oikea metsä oli luonnontilainen vanha koskematon metsä. Kaikenlaiset luontoympäristöt voivat herättää tunteita. Kyselyssä jotkut vastasivat, että metsä uinuu, kun se on hakattu. Se ei ole kadonnut. Samoin joku kertoi, että metsän pohja kuuluu metsään, mikä viittaisi samankaltaiseen ajatteluun. Yksi haastateltava ei pitänyt edes 15 metriä korkeata taimikkoa metsänä vaan risukkona. Kun kohtaa juuri hakatun aukon yllättäen, se voi ahdistaa, mutta sitten, kun taimet alkavat kurkottaa korkeammalle, tulee nähtäville

uudistumisen ja kasvun ihme. Se voi olla jollekin voimaanuttavaa, mutta onko se metsäavusteisuutta vai ei? Luontoavusteisuutta ainakin. Avohakkuu voi saada aikaan avaran maiseman ja jos siellä heilimöi metsälauha, voi väsyneelle mielelle olla hyvin vapauttava kokemus kävellä aukon läpi kädet metsälauhan pehmeyttä hipoen ja antaen tuulen viedä huolet, niin kuin joissakin vastauksissa sanottiin. Tiheän metsän keskellä ei helposti synny sellaista mielikuvaa. Tiheä metsä taas koetaan syliin ottavana turvapesänä.

Metsän omistaja kertoi, että on hyvä, että tällaista tutkimusta ja tällaisia kyselyjä tehdään, että pääsee tuomaan esille suomalaisen kasvatusmetsän hoitamisen merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Miten sukutilan metsiin liittyy katkeamaton jatkumo sukupolvilta toisille, miten ihanan turvallista oli kulkea omassa tutussa metsässään ja katsoa isovanhempien istuttamien puiden kasvua ja antaa saman tunteen tuleville sukupolville oman työnsä kautta. Tällainen kysely tuloksineen avaa myös mahdollisuuden esittää toivomuksia, että jokamiehenoikeuksia ja velvollisuuksia muistettaisiin kunnioittaa aivan kuin toisen omaisuuttakin.

6.3 Metsät voimavarana

Indikaattori oli se, että tiedettiin, mikä oli se voimavara, mitä metsä voi tarjota.

Tutkimuskysymykset kootusti:

- Mitä metsässä voi kokea?
- Miten käsitellä pelot ja ikävältä tuntuvat asiat? / Mikä siellä voi pelottaa? Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvitään?
- Miltä metsäyhteys tuntuu ihmisessä? / Mitä ihmiselle tapahtuu metsässä?
- Metsän vaikutus ihmiseen, merkitys ihmiselle? / Miten metsä vaikuttaa ihmiseen? Onko se ihmiselle tärkeää?
- Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään?

Tutkimuskysymys 4: Mitä metsässä voi kokea?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Hyvin yleinen vastaus oli; mitä vaan, ja se näkyi vastausten kirjossa. Metsä on paikka kokea tunteita; pieniä ja hyvinkin suuria, metsään mahtuu huutoa ja itkua, se ymmärtää, vapauttaa ja ahdistus vähenee ja mieli rauhoittuu. Metsässä tunnetaan paljon ja myös vahvoja kiitollisuuden tunteita. Sato, lohtu, rakkaus ja moni muu asia saa synty-mään kiitollisen mielen.

Metsässä koetaan myös paljon erilaisia tuntemuksia. Fyysiset kylmä, kuuma, väsy, kipu, itikoiden ja neulasten pistämiset, jano, nälkä ja muut ihmiselle hyvin normaalit tuntemukset nousivat esille. Enimmäkseen tuntemukset olivat positiivisia ja tasapainottavia. Virkistyminen, huolien unohtuminen, rentoutuminen, asioiden laittaminen oikeisiin mittasuhteisiin ja mahtavan metsän kunnioittamisen tuntemukset mainittiin. Hieno oivallus oli yhdessä vastauksessa, miten metsässä sai matkata ajassa kuuluen sukupolvien ketjuun, kun edeltävät sukupolvet olivat istuttaneet metsän ja siellä sai käydä kasvua katsomassa ja sai istuttaa metsää seuraaville sukupolville. Yhdelle ihmiselle metsä oli niin kokonaisvaltainen asia, että sitä oli vaikea sanoittaa.

Elämykset erilaisessa kirjossaan nousivat voimakkaasti esille. Metsä koettiin etenkin yllättävänä paikkana, siellä saattoi kohdata eläimiä, löytää uusia paikkoja, hienoja maisemia, löytää uusia kasveja, erilaisia kiviä, uusia leikkipaikkoja ja keksiä uusia leikkejä. Metsässä on paljon aistittavaa. Metsässä voi löytää oman itsensä. Löytämisen ilo on metsässä suuri. Metsä suo toisaalta myös jännitystä, siellä voi kohdata eksymisen ja myös kuoleman. Metsä opettaa luonnon kiertokulkua. Metsä suo paikan tehdä työtä ja kuntoilla ja harrastaa monia lajeja. Metsä on ihmeellinen maailma, esteettinen, suuri, ylväs, alati muuttuva ja mystinen.

Tutkimuskysymykset 5: Miten käsitellä pelot ja ikävältä tuntuvat asiat? / Mikä siellä voi pelottaa? Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvittäään?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Eksyminen, pimeys ja metsän eläimet pelottivat erikseen eniten. Myös vastauksia, ettei mikään pelottanut tai ei osannut sanoa, mikä olisi pelottanut oli likimain saman verran kuin edellä mainittuja pelon aiheita.

Eläimistä eniten pelättiin petoeläimiä ja niistä karhu oli kaikkein pelottavin. Myrkyllisiä eläimiä pelättiin melko paljon, kyy ja ampiaiset yhteensä mainittiin pelon aiheina yhtä monesti kuin karhut. Pelkoa aiheutti myös putoaminen johonkin, esimerkiksi vanhaan kaivoon tai kivenkoloon. Yksittäisiä pelonaiheita olivat ukkonen ja myrsky, loukkaantuminen, kaatuminen, hirvet, linnut, äänet, kummitus, outo ja tuntematon, jos joku seuraa tai ampuu, lasten katoaminen, omat reaktiot omiin pelkoihin tai pahaan oloon, tottumattomuus ja metsäpalo.

Ikävinä asioina koettiin erityisesti metsän hyönteiset: itikat, paarmat, hirvikärpäset ja hämähäkin seitit. Lisäksi mainittiin ikävinä kokemuksina kompastumiset, yksinäisyys, pienenus, olentojen kuolema, palelu, märkyys, väsy ja se, jos kasveja on revitty, roskattu tai tuhottu metsää ja se, että reissu ei ole kuntoa vastaava.

Pelkojen voittamiseen ja estämiseen löytyi paljon keinoja. Osa oli käytännöllisiä kuten GPS-paikannin, kompassi, kartta tai ennestään metsän tunteva kaveri mukaan, jalkoihinsa katseleminen, ei ota riskejä, ennakointi, maamerkkien opettelu ja muiden perässä pysyttely, aloittaminen tutusta metsästä pieneltä alalta laajentaen sitten aluetta, millä kulkee. Myös pimeän metsän pelosta voi päästä, kun menee pimeällä ensin tuttuun metsään. Omat metsät eivät pelottaneet. Lisäksi vielä tärkeitä ohjeita olivat, että lapset pitää laskea, punkkitarkastukset on opeteltava tekemään, voi käyttää karhukelloa tai lauleskella tai muutoin äännellä ilmaistakseen olemassaolonsa ja tulla pois, jos pelottaa.

Pelot voidaan kohdata myös tunteiden ja ajattelemisen näkökulmasta. Joku koki paremmaksi unohtaa pelko, laittaa kuulokkeet korville, eikä ajatella pelkoa ja mennä vaan. Joku kertoi hyväksi keinoksi rauhoittumisen ja hengittelyn ja joku että voisi pysähtyä ja aistia metsän kanssa, tiedostaa, että reitti on tuttu ja pedot väistävät, ettei olisi mitään pelättävää. Joku kertoi, kuinka hän kokee pelon olevan geneettistä. Silloin hän pysähtyy ja rentouttaa itsensä. Pelkoa synnyttää se, että yhteyttä kohdatun kanssa ei ole. Moni koki, että saa apua puhumalla peloistaan ja ehdotti, että siitä voisi ensin kirjoittaa ja myöhemmin keskustella. Joku kertoi, että pimeä metsä oli päinvastoin turvallinen, kun kukaan ei näe, missä itse on.

Ikävien asioiden suhteen pohdinta oli samantapaista. Käytännön tekoja ikävien asioiden välttämiseksi olisi käyttää hyttysmyrkyä, sukella vedessä, ettei paarmat purisi, siivota roskat ja ripustaa linnunpönttöjä. Puhuminen auttaisi näissäkkin tuntemuksissa. Tottuminen, kokemus ja opiskelu lisäisivät luonnon tietämystä. Kun ymmärtäisi, että itikkakin vain etsii ruokaa ja suojaa, sitä olisi helpompi sietää. Jos pelkäisi omia tunteitaan ja reaktioitaan, oli koettu, että apua saatiin purkamalla ajatukset tuulen kuljetettavaksi ja taivaltaisi mutkien kautta päämääräänsä ja jos ei auttaisi, menisi ammattiavun piiriin.

Tutkimuskysymykset 6: Miltä metsäyhteys tuntuu ihmisessä? / Mitä ihmiselle tapahtuu metsässä?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Hyvin selkeästi esille nousi metsän rauhoittava vaikutus. Myös rentouttava ja mielenrauhaa, hyvää mieltä antava vaikutus nousi selkeästi esille. Oli koettu, että metsässä huolet unohtuvat ja siellä on helppo hengittää. Muutama kertoi, että aika häviää, stressi alenee ja verenpaine laskee. Joidenkin mielestä ei tapahdu mitään, mutta joi-takin metsä aktivoi liikkumaan, metsästä saa energiaa ja se uudistaa ihmistä ja piristää henkisesti ja yleensä virkistää ihmistä.

Joku kertoi, että metsässä maski lähtee pois, eikä tarvitse esittää mitään. Joku kertoi puolestaan, että metsässä voi antaa kyynelten tulla. Metsä on turvallinen ja kotoisa paikka, sinne voi uppoutua ja unohtua. Siellä myös oppii uutta ja tutustumaan myös omaan itseen. Oma ääni kuuluu siellä. Yksittäisiä vastauksia, mitä metsässä voi ihmiselle tapahtua olivat: Eläimet voivat syödä ihmisen, ihminen etsii ruokaa metsästä, hän voi tömistellä siellä, metsä voi olla tylsä puhelinriippuvaiselle. Voi tapahtua hetkessä olemista, pelkoa, yksinäisyyttä, loukkaantumisia, eksymisen pelkoa, mutta taas toisaalta voi saada kokea lohtua, voimaantumista ja tarkkaavaisuuden kasvamista. Ihminen voi aistia ja ihmetellä metsää ja myös jännittää siellä.

Metsäyhteys on henkilökohtainen asia. Sitä kuvattiin esimerkiksi näin; metsä resonoi sielun kanssa. Metsäyhteyden kerrottiin olevan subjektiivinen kokemus ja osa identiteettiä. Joku kertoi sen tuntuvan jopa primitiiviseltä. Metsä oli monelle selvästi tärkeä ja läheinen asia.

Tutkimuskysymykset 7: Metsän vaikutus ihmiseen, merkitys ihmiselle? / Miten metsä vaikuttaa ihmiseen? Onko se ihmiselle tärkeää?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

On tärkeä tai hyvin tärkeä, joissakin vastauksissa on vielä elintärkeä. Hyvin harvoissa vastauksissa on esimerkiksi, että riippuu ihmisestä ja hyvin harvoissa vastauksissa sanotaan, että ei ole tärkeä. Monissa vastauksissa on selitetty asia, mistä paljastuu vastaus, että on tärkeä.

Hyvin yleiset vastaukset: Tärkeyden koettiin ensisijaisesti syntyvän siitä, että metsät suovat ihmisille hyvinvointivaikutuksia. Ne tarjoavat ihmisille hyvää oloa ja terveysvaikutuksia, ne innostavat liikkumaan ja saavat rentoutumista ja turvallista oloa aikaan.

Se, että metsästä saadaan raaka-aineita, nousi myös melko selvästi esille. Teollisuus, työpaikat, elinkeino ja rinnalla myös terveellinen ruoka, marjat ja muu syötävä tulivat vastauksissa melko tasaväkisesti keskenään esille. Marjat ja polttopuu ym. sellainen mainittiin myös halvaksi saada metsästä. Metsien merkitys maapallolle ja ihmisille hapen tuotannon ym. ekosysteemipalvelujen vuoksi nousi esille yhtä tärkeänä vastausmäärän mukaan kuin metsät elinkeinona ja ravintona ym. raaka-aineina. Joku kuvasi metsän merkitsevän suomalaisuutta: ”Metsä kuuluu syvämme!” ja joissakin vastauksissa kuvattiin, sitä, miten metsä kuuluu ihmisyyteen, ollaan siitä riippuvaisia.

Tutkimuskysymykset 8: Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Kaikista yleisimmiksi syiksi metsään menemiselle mainittiin terveydelliset syyt ja kokemukselliset syyt. Terveys, hyvinvointi ja jaksaminen sekä kokemukset, voimaantuminen, avartuminen, inspiroituminen ja yleensä nauttiminen olivat näitä tekijöitä.

Rauhoittuminen nousi jälleen esille ja kiireen vastapaino, mutta nyt ei kirkkaasti ensimmäisenä niin kuin aiemmissa vastauksissa. Leikki, työ ja liikunta koettiin myös melko tärkeäksi syyksi. Metsään meneminen koettiin myös tärkeäksi, etteivät perusasiat ja itse metsän tärkeys unohtuisi. Itsekseen oleminen ja ajatteleminen koettiin vastausten määrän perusteella tärkeämmäksi syyksi kuin sosiaalinen metsässä olo.

Suomalainen tarvitsee omaa aikaa rauhoittua, mietiskellä ja vain olla ja mahdollisesti

omia juuriaankin miettien. Luonnon suojelun ja elämän kunnioituksen takiaakin metsään koettiin kannattavan mennä ja myös oppimaan uusia asioita.

Yhteenveto

Metsä on paikka, missä voi kokea mitä vaan. Näin kertoivat monet vastaajat suoraan tai välillisesti kyselyssä. Kyselyn vastaukset paljastivat, miten monelta näkökulmalta asiaa voidaan myös tarkastella. Metsä voidaan kokea fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti.

Metsän yksi selvimmin esille noussut vaikutus oli rauha ja rauhallisuus ja rentoutuminen. Ihmiset kaipaavat rauhoittumista selvästi, koska se muistettiin niin monessa vastauksessa ja sanaa oli ripoteltu vähän joka puolelle. Ihmisten mieli kaippaa rauhoittumista, eikä nykyajan digitaalisessa ja kiihkeästi liikkuvassa yhteiskunnassa ole ollenkaan ihme, että niin on. Tietokonepelit, internetin ihmeellinen maailma ja televisiosarjojen jännittävät käänteet pitävät ihmisiä sisällä. Poikienkin pitäisi mennä metsään, eikä vain pelata pelejä sohvalla, kerrottiin yhdessä vastauksessa. Toisessa oltiin huolissaan, kuinka ”digilasten” käy? Metsän tuoksut, äänet ja vihreä väri koettiin olevan erittäin rauhoittavia. Yksi vastaajista oli huomannut, että kaupungista saatavat aistiärsykkeet olivat olleet hyvin voimakkaita, kuin mihin oli tottunut vaeltaessa. Toisaalta metsän kerrottiin olevan lapsille pohjaton kiinnostuksen kohde, että lapset osasivat aikuisia paremmin nähdä metsän pieniä ihmeellisyyksiä ja jopa satuolentoja. Kun antaa metsän vallata oman mielensä ja seuraa lasten kekseliäisyyttä metsässä, voi aikuiselle avautua aivan uudenlainen maailma, joka on täynnä hauskoja olentoja ja muotoja, pieniä ihmeitä ja avaria rauhoittavia maisemia. Moni kävelee metsässä tajuamatta, minkä ohi kävelee. Kun metsälle altistuu, siitä alkaa pitää enemmän, sanottiin jossain vastauksessa. Metsä avautuu ihmiselle monella tavalla. Se voi avautua tarinoina nuotion äärellä niin kuin eräässä vastauksessa kerrottiin, tai metsään uppoutumisessa, niin kuin monessa tietoperustan lähteessä kerrottiin. Aikuinen ihminen voi riehaantua metsässä ja jos se tapahtuu lasten kanssa, niin ilo on monin kerlainen.

Jokaisella on omanlaisensa suhde metsään. Metsä voi näkyä ihmiselle ikkunan takaa. Joku meistä voi olla sairas, eikä pääse ulos metsään, vaikka se voisi auttaa häntä siemään kipua, se voisi lohduttaa ja antaa muuta ajateltavaa. Ikkunan takaa näkyvä maisemakin auttaa. Joku tarkkailee kotinsa ikkunasta metsää ja tuntee syvää kiitollisuutta ja iloa siitä, että voi olla niin lähellä sitä aina. Hän käy metsässä joka ikinen päivä ja saa sieltä kaikenlaista hyvää elämäänsä ja perheellensä. Hän elää yhteydessä metsään, hän tuntee olevansa yhtä luonnon kanssa ja rakastaa sitä. Hänellä on kiinteä yhteys metsään. Joku katsoo metsää auton ikkunasta eikä näe, miten erilaisia metsät ovat. Hän ei ymmärrä talousmetsän kehityskaarta, hän näkee vain puita. Hänen ei tee mieli mennä metsään, jos siihen ei ole erityistä syytä.

Eräs vastaajista kertoi, että metsä kuului sydämeen. Tunne siitä välittyi huomattavasti vahvemmin, kun se oli kerrottu omalla murteella: ”Metsä kuuluu syvämme!” Yksi vastaajista kertoi, että ei edes tiedä, mikä metsäyhteys on. Metsän omistaja puolestaan kertoi vastauksessaan, että on hieno juttu, että tässä kyselyssä vastaajalla on mahdollisuus kertoa omakohtaisista kokemuksista, koska niiden kautta sellainenkin, jolla ei ole metsäyhteyttä, voi päästä kärryille, mistä on kyse. Moni halusi mennä metsään yksin. Sai olla rauhassa ja nauttia. Vastauksista huokui se, että metsä tuntui hyvältä geenienkin puolesta, niin kuin joissain vastauksissa kerrottiin. Monelle metsä oli kuin koti. Joku koki, että metsä on kuin toinen unitila. Yhdessä haastattelussa kuljimme luonnossa haastateltavan kanssa ja hän kertoi, kuinka metsä oli hänelle niin kokonaisvaltainen asia, ettei sitä pystynyt edes kertomaan.

Fyysisistä kokemuksista nousivat esille esimerkiksi vilu, väsy ja kipu. Vilu koettiin negatiivisena tuntemuksena. Vilua vastaan annettiin ohjeita oikeaan pukeutumiseen. Metsätöiden tekemisestä syntynyt väsy koettiin miellyttäväksi väsyksi. Oli tullut tehtyä jotakin jonkun hyväksi, esimerkiksi hakattua polttopuita lämmitykseen. Kipu ilmeni tavallisesti pelkoon tai ikäviin kokemuksiin liittyvänä tuntemuksena. Pelättiin esimerkiksi kaatumista, itikoiden tai myrkyllisten eläinten pistoa tai puremaa. Kaatumisen pelkoon oli yksinkertainen ohje, jonka oppii aika pian, kun altistaa itsensä metsälle. Katsoo jalkoihinsa. Itikoita kohtaan oli varauduttu erilaisilla strategioilla. Ehdoitettiin itikkakarkoitteen käyttöä tai sitten siedättämistä niille pikkuhiljaa. Siihen auttoi itikoiden elämän ymmärtäminen, että ne etsivät vain ruokaa ja suojaavat siinä

missä kaikki muutkin. Tietoperustan mukaan kipuaistimukset voivat kuitenkin lievittyä metsässä.

Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, mitä ihmiselle voi tapahtua metsäympäristössä ovat esimerkiksi sydämen sykkeen aleneminen tai nousu. Rauhoittuminen alentaa sykettä ja liikunta nostaa. Molemmat ovat hyviä vaikutuksia. Jos kunto on rapistunut ja motiivi liikkumiseen on heikko, voi metsään meneminen saada ihmisen liikkumaan huomaamattaan ja aikakin voi kyselyn vastausten mukaan unohtua.

Suomalaisille on ollut hyvin tärkeää kerätä marjoja ja sieniä. Kyselyssä tuli ilmi, että se oli monelle yksi suosituimmista tekemisistä metsässä. Vaikka tämän opinnäytetyön tarkoitus ei ollut eritellä ihmistyypeittäin asioita, oli joitain huomioita hyvä tuoda esille. Yksi sellainen oli, että tutkimusta tehdessä pystyi näkemään, minkä laiset ihmiset marjoja ja sieniä keräsivät ja tulos oli, että siitä pitäviä ihmisiä oli kaikenlaisia nuorimmasta vanhimpaan sukupuoleen katsomatta. Metsistä jää tavattoman paljon marjoja keräämättä ja olisi korkea aika kehittää keinoja saada perheet yhteiselle marjarekille ja säilömään saadun sadon. Onko esteenä viitseliäisyys, pelko vai jokin muu syy? Yksi vastaajista kertoi, että nykyihminen pitää viedä mättään eteen ja osoittaa sormella, että tuossa niitä marjoja on. Marjastuskulttuuria olisi varmaankin herätettävä uudestaan kunnolla henkiin. Kyselyn perusteella siihen ei pitäisi olla isoja esteitä, koska ihmiset olivat kokeneet marjaretket myönteisinä. Toisaalta surtiin metsän lukutaitojen ja ikivanhojen polkuverkostojen häviämistä. Ne voisivat olla suurena apuna kulttuurin virkistämisessä. Lapsuuden kokemukset marja-astian täyttymisestä koettiin hyvin palkitsevana ja tunteet ja sosiaalinen aspekti tulivat mukaan esimerkiksi vastauksesta, että papan marjasangosta syödyt marjat maistuivat parhailta.

Kiitollisuus kuuluu tuntemuksiin, mitä metsässä voi helposti tuntea. Negatiiviset asiat saattavat jäädä metsässä huomiotta, kun murheet unohtuvat ja kipu lievittyy, kun marja- tai sienikori täyttyy. Nuotioon tuijotellessa voi tuntea vahvaa hyvän olon tunnetta, mistä seuraa helposti kiitollinen mieli. Kiitollisuus on tunne, joka kääntää ihmistä pois omaan napaan tuijottamisesta. Kiitollisuus vain valtaa mielen. Tunnetta ole tarvinnut etsiä, se on vain tullut. Kiitollisuuden tunne oli esillä monissa vastauksissa.

Joissakin vastauksissa metsää oli verrattu kirkkoon. Se oli koettu juhlallisena ja kunnioitettuna paikkana. Vastaajilla oli ollut tarve saada olla rauhassa pohtimassa ihmissyyttä ja tutustumassa itseensä. Metsä koettiin olevan siihen hyvä ja turvallinen paikka. Joku kylläkin pelkäsi, mitä tapahtuu, kun joutuu kohtaamaan omat reaktionsa pelkoon tai pahaan oloon. Toisaalta siihen löytyi vastauksiakin. Metsään mahtuu murheita ja ääntä. Metsä ei arvostele. Pelkoon oli ehdotettu monia keinoja selviytyä. Puhumien oli yksi keino ja metsässä oli kyselyn mukaan ollut aina helppo puhua ja olla myös hiljaa. Toinen keino oli pysähtyä ja kohdata pelkonsa rohkeasti ja sen koettiin metsässä voivan onnistua. Kolmas oli, että aistii pelkoaan yhdessä metsän kanssa. Joku kertoi pelon syntyvän siitä, että yhteyttä kohdatun kanssa ei ole. Tämä voi olla metsän eläin, mutta miksi se ei voisi olla myös ihminen itse ja hänen tunteensa.

6.4 Monimuotoisten suomalaisten lapsiperheiden haasteita

Suomalaiset lapsiperheet voivat kohdata todella monimuotoisia haasteita monimuotoisuudessaan. Myös ns. tavalliset lapsiperheet, joiksi luetaan kahden eri sukupuolta olevan vanhemman ja heidän lapsiensa muodostamat perheet, voivat kohdata haasteita hyvin paljon. Vanhemmat saattavat olla töissä ja kiireisiä ja aikaa lapsille voi olla vähän. Lapset saattavat kulkea harrastuksissa joskus monenakin päivänä viikossa. Tahti voi olla hyvinkin hektinen. Kodin turva on kuitenkin sen puolesta olemassa, että lapsiperheessä on kaksi huoltajaa. Lapsiperheessä voi esiintyä kuitenkin monia haasteita, voi olla työttömyyttä ja turhautumista työn puutteessa, köyhyyttä, sairautta, alkoholismia, väkivaltaa ja muita lapselle ja koko perheelle raskaita asioita. Toisaalta lapsiperhe voi olla hyvinvoiva, perhekeskeinen, rakastava, kasvatusilmapiiriltään rauhallinen ja sen jäsenet voiva olla tiiviisti tekemisissä toistensa kanssa. Monimuotoiset lapsiperheetkin voivat olla sellaisia, mutta näiden monimuotoisten lapsiperheiden kautta oli tähän työhön tahdottu kuvata lapsiperheiden mahdollisia haasteita nykyisessä Suomessa.

Suomalaisten lapsiperheiden lapset voivat kohdata erilaisia tuntemuksia: yksinäisyyttä, huomiotta jättämistä, kiusatuksi tulemista, huonoa itsetuntoa, identiteetin puuttumista, rasismia, stereotyyppien aiheuttamaa ahdistusta, pelkoa, väkivallan

pelkoa, epäoikeudenmukaisuutta, masentuneisuutta, vihaisuutta, ikävää, epätoivon tunteuksia, itsesyytöksen tunteuksia, huolta, surua, alistuvuutta, liiallista johtavuutta ja monia muita vaikeita tai ikäviä tunteuksia. Lapsen tulisi saada kokea turvallisuutta, osallisuutta, yhteenkuuluvuutta, iloa, tasa-arvoisuutta, hyvää itsetuntoa, arvokkuutta, hyväksyntää, yksilöllisyyttä, toiveikkuutta ja montaa muuta lapselle hyvää ja terveyttä tukevaa tuntemusta unohtamatta yhtä tärkeimmistä, rakkautta. Perheiden vanhemmilla voi olla myös paljon kestettävää, he voivat tuntea samoja tunteuksia kuin heidän lapsensakin ja toisinpäin. Kummatkin saattavat olla hyvin huolissaan toisistaan. Miten vanhempi, joka on fyysisesti tai henkisesti hyvin väsynyt esimerkiksi taloudellisten huolien, vaikeiden ihmissuhteiden, väkivallan uhan, menettämisen surun, kelpaamattomuuden tunteen, riittämättömyyden tunteen tai monen muun hermoja raastavan, väsyttävän ja stressaavan tunteuksen takia, jaksaa huolehtia itsestään ja perheestään. Moni jaksaa. On pakko ja on halu vain yrittää selvitä. Monta kertaa keinot selvitä ja jaksaa ovat vähissä. Vanhempien pitäisi saada olla iloisia perheestään, antaa aikaa toisilleen ja leikkiä lasten kanssa jakaen rakkautta ja huolenpitoa ja huomiota kaikille perheen jäsenille. Myös heidän tulisi saada osakseen kaikkea perheen mahdollistamaa hyvää. Tietoisuus siitä, että perheellä olisi mahdollisuus voimaantua, virkistyä ja saada kiinni tuosta ihanasta onnesta, mikä sille kuuluisi, voisi olla kimmoke hakeutua etsimään keinoja, miten elämä voisi muuttua. Tässä työssä haluttiin etsiä sellaisia keinoja ja perustella, miksi ne keinot olisivat sopivia ja mitä ne perheelle ja sen jäsenille voisivat tarjota auttaakseen lapsiperheen voimavaran äärelle, joka on lähellä ja mahdollinen, eli metsä.

Kun lapsiperhe saa kokea yhteenkuuluvuutta saaden voimaa toisistaan ja ympäristöstään, sillä on mahdollisuus olla onnellinen, tasapainoinen ja tyytyväinen. Lapsilla olisi turvallinen ja monimuotoinen, rakastava ja hyväksyvä ilmapiiri kehittyä ja kasvaa.

6.5 Metsä lapsiperheen voimavarana

Indikaattori oli se, että löydetään voimavara, mitä metsä voi tarjota lapsiperheelle?

Tutkimuskysymykset kootusti:

- Mitä perhe voi tehdä metsässä yhdessä?

- Miksi jonkun läheisen olisi tärkeää olla kanssasi metsässä?
- Mitä hyötyä metsässä yhdessä olemisesta on perheelle?
- Miten saada aikaan perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus metsästä?
/ Mikä olisi kaikkein mukavin tapa olla perheen kanssa yhdessä metsässä, mitä siellä tapahtuisi ja mitä voisitte kokea yhdessä?
- Osaatko selittää, mitä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on?

Tutkimuskysymys 9. Mitä perhe voi tehdä metsässä yhdessä?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Esille nousi kirkkaasti kaksi asiaa, mitä perhe voisi yhdessä tehdä. **Eväsretket ja marjastus ja sienestys.** Makkaran paisto nuotiolla on varmasti mukavaa. Liikunnallisia asioita haluttaisiin tehdä. Retkeilyn lisäksi halutaan bongata eläimiä, patikoida, lenkkeillä (koiran kanssa), leikkiä, tutkia ja ihastella luontoa, jälkiä ja kaikkea. Haluttiin, että joku opettaisi tai itse opettelisi asioita. Moni halusi olla vaan ja nauttia metsästä, ettei aina tarvitsisi riehua. Metsästys, suunnistus, valokuvaus ja polttopuiden teko, hiihto sekä tarinointi näkyi muutamissa vastauksissa.

Lista vielä yksittäisistä ehdotuksista: geokätköily, taidenäyttely eläinten näkökulmasta, askartelutarvikkeiden keruu askartelua varten, tärkeän paikan etsintä, tunnistus, telttailu, hiihto, mäenlasku.

Yhdessä vastauksessa pohdittiin, että perheenjäsenet voisivat tuntemaan toisensa paremmin ”puolueettomalla maalla”: vanhoista tavoista voitaisiin luopua ja aloittaa ”uudenlainen elämä”.

Tutkimuskysymys 10. Miksi jonkun läheisen olisi tärkeää olla kanssasi metsässä?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Jonkun kanssa on **kiva ja hyvä olla**. Kokemuksia on mukava päästä jakamaan ja yhdessä **kokeminen on vahvempaa**. **Side voi vahvistua**, kun saa rauhassa olla yhdessä. Hyvän olon kokemuksen jakaminen yhdessä oli tärkeää ja oma hyvän olon tunne halutaan jakaa myös toisen tuntemaksi. Läheisen kanssa pääsee kunnolla rentoutumaan ja avautuminen on helpompaa, jos on tarvetta puhua asioistaan. Metsässä saa olla vahvasti oma itse ja näkee toisenkin sellaisena kuin hän on. Metsä hiljentää itsen

ja antaa sitten uudenlaisen puheenvuoron. Metsän aikaan saamaa piristävän fiiliksen kokemusta on hauska jakaa toiselle. Metsässä on **helppo avautua toiselle** ja unohtaa sitten se, kun katselee hienoa maisemaa. Metsäympäristö avaa myös näkökulmia ja kiireen puuttuessa toisen huomioiminen ja kuunteleminen voimistuu. Yhdessä vastauksessa sanottiin, että metsässä voi puhua myös synkkiä asioita ja toisessa, että myös pahoja juttuja voi kertoa. Myös yhdessä tehty työ toi iloa.

Toinen ihminen **voi olla tukena, jos pelottaa tai tapahtuu jotain**, jos vaikka loukkaantuu. Toinen myös opettaa liikkumaan metsässä ja hän saattaa tuntea polut. Aikuisesta on turvaa lapselle, kun aikuinen tietää, tulee lapselle turvallinen olo. Toisaalta haluttiin olla myös toiselle oppaana, kun itsellä oli taitoa ja kykyä.

Tutkimuskysymys 11. Mitä hyötyä metsässä yhdessä olemisesta on perheelle?

Tutkimustulos aineistoon perustuen. Hyvin yleiset vastaukset:

Yhteiset **metsäkokemukset yhdistävät, lähentävät** perheenjäseniä, syntyy **hyviä vahvoja muistoja**, perhesiteet vahvistuvat. Perheen yhteishengen lisäksi **yhteisvastuu** kasvaa. Onnistutaan saamaan yhteistä aikaa ja niin, että **kiire unohtuu**. Päästään **juttelemaan yhdessä**, tulee puhuttua syvällisesti, jutusteltua mutta **saa olla myös vain hiljaa**. Metsä on paikka, missä **hiljaisuutta siis myös rikotaan juttelemalla**.

Rauhoittuminen näkyi vastauksissa, on helppoa ja **rentouttavaa** olla yhdessä. Vanhemmat rauhoittuvat, eivätkä ole niin kireitä loppupäivästä. Perheen **arjen menoaa saa rauhoitettua**.

Perheen kanssa marjasangot täyttyvät nopeammin, saadaan **enemmän syötävää** ja voidaan saada jopa tienistiä. Lapset bongaavat asioita eri tasolta kuin aikuiset. Lapset oppivat aikuisilta paljon asioita ja **luonnossa on helppoa opettaa**. Aikuiset oppivat **lapsilta mielikuvitusta**. Metsässä voi **leikkiä!** Saadaan fyysisesti hauskaa tekemistä esimerkiksi asfaltilla kävelyn sijaan. Muistettava on, että ensimmäisen kokemuksen pitää olla hyvä, että lapset saa uudestaan lähtemään. Saadaan myös irti otto älylaitteiden ja informaatiotulvan vastaamasta arjesta. Mukavaa, virkistävää ja **ilmaista** yhdessäoloa. Tärkeää etenkin lapsille. Joku vastasi konkreettisesti, että siskon kanssa on kivaa ja toinen, että saa paistaa makkaraa. Kolmas, että eihän yhdessä tekemistä ja kokemista voita mikään!

Tutkimuskysymykset 12. Miten saada aikaan perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus metsästä? / Mikä olisi kaikkein mukavin tapa olla perheen kanssa yhdessä metsässä, mitä siellä tapahtuisi ja mitä voisitte kokea yhdessä?

Tutkimustulos aineistoon perustuen:

Perinteinen tekeminen nousi selvästi kiinnostavimmaksi asiaksi, mitä perheen kanssa yhdessä voitaisiin tehdä, mitä haluttaisiin tehdä ja mistä on hyviä kokemuksia ennestään. Retkeily, ruuan laitto metsässä ja evästely, etenkin makkaran paisto nuotiolla ja nuotion ympärillä oleilu ja jutustelu, satujen kertominen, sienestys, marjastus, leikkiminen, yöpyminen teltassa, majojen tai laavun tekeminen, vaeltelu, eläinten jälkien etsiminen, perinteisten metsätaitojen oppiminen, luonnon ihastelu, maisemien katselu, rauhassa oleminen, vaikka kivillä hyppely ja metsäpissintä.

Järjestettyä ohjelmaa ei välttämättä haluttu, koska lapsilla esimerkiksi olisi mahdollisuus käyttää mielikuvitustaan, mikä heiltä kyllä onnistuisi ja vanhemmat saisivat hämmästellä lasten mielikuvituksen määrää. Sallittuja luonnonmateriaaleja voisi kerätä ja viedä kotiin. Niistä voi olla pitkäksi aikaa tekemistä lapsille kotona. Tai niistä voi tehdä taidetta luonnossa. Kun haluttiin järjestää erityisesti jotain, niin siihen löytyi ideoita. Ongintaan vaaditaan mukaan onget. Valokuvaaminen vaikka niin, että olisi käytössä rooliasut ja ottaa ihmemetsäkuvia. Lapset saisivat käyttää mielikuvitusta. Yleensäkin otettuja kuvia on todella mukavaa katsoa ja muistella ihania retkiä. Mukaan luuppi, kiikarit ja tulisteluvälineet. Perhe voi harrastaa myös geokätköilyä.

Kaupungin lapsia surtiin, jos he eivät ole saaneet kokea luontoa. Heitä pitäisi ottaa mukaan metsäretkelle.

Neuvoja metsäkokemusten aikaansaamiseksi tuli myös. Neuvottiin ottamaan mukaan apuvälineitä selviämiseen, kuten pöljänkeppi, Bushnell backtrack, jossa nuoli osoittaa suunnan, että osaa takaisin lähtöpisteeseen, kun se on merkitty. Kaverien mukaan saamisessa voi auttaa somehehkuttelu, ottaisi kuvia auringonlaskusta, perheestä yhdessä, naama loistaisi ja makkara käryäisi. Reitin on hyvä olla lievästi ohjattu, polun helppo kulkea ja määränpää selkeä. Retki pitäisi mitoittaa lasten voimavarojen mukaan ja vaatteiden ja kenkien pitäisi istua ja olla kelin mukaiset. Metsään mennessä sovittaisiin säännöt: ei riidellä, ei tapella eikä roskata, kiire jätetään kotiin. Jokamiehen oikeuksien perusasiat kerrotaan. Luontoa ei saa vahingoittaa ja kaikki,

mitä metsään viedään, tuodaan myös pois. Väkisin ei pidä lapsia raahata yhden vastauksen mukaan, ja pitäisi antaa kuunnella esimerkiksi hittimusiikkia kuulokkeilla. Makkaran lisäksi pitäisi löytyä vaahtokarkkeja. Jos perheessä on vaikeaa, kannattaisi mukaan ottaa joku ”metsähenkilö”, ei terapeutti, vaan ulkopuolinen ihminen, joka kertoo metsästä tietoa ja opettaa asioita. Silloin perhe voisi katsoa metsää ”ulkopuolelta” ja jättäisi omat tavalliset jaarituksensa sikseen ja keskittyisi johonkin tavallisuudesta poikkeavaan. Suunnitelmat eivät saa olla liian lukkoon lyötyjä, vaan mielikuvitukselle on jätettävä sijaa. Erityisten kokemusten mahdollisuutta kannattaa bongata, esimerkiksi kuutamo, hellepäivä uimisineen, sateen jälkeinen tuoksumaailma, vaikka suopursuisessa metsässä jne. Lyhyen retken sopiva pituus on ½ - 2 tuntia. Reitille voisi etsiä pieniä kiipeilyosuuksia.

Tutkimuskysymys 13. Osaatko selittää, mitä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on? Tutkimustulos aineistoon perustuen:

Hyvin yleiset vastaukset: 26 ei osannut sanoa.

Yrittää voisi. Läheisyhteisö on varmaankin perhe tai rakkaimmat kaverit, läheiset porukalla. Metsäyhteys oli sitä yhteenkuuluvuutta metsän kanssa. Kokeminen on todellista tapahtumaa, joka koetaan jollain tapaa, että se tuntuu joltain. Voiko metsä resonoida läheisporukan kanssa niin, että se tuntuu yhteisenä kokemuksena jokaiselle? Ettei tarvita sanoja sitä kuvailemaan? Tunnetaan vain yhdessä metsä ja me ”yhtenä olentona”?

Mielestäni se on sitä, kuinka metsä ympäristönä tuo ihmiset yhteen. Metsällä on jokaiselle jokin merkitys ja yhdessä ollessa kaikkien osapuolten kokemukset vaikuttavat kollektiiviseen kokemukseen, joka puolestaan kasvattaa ihmistä.

En suoranaisesti, mutta läheisyhteisöllinen metsäyhteys kuulostaa siltä, että perheenjäsenet tunnistavat oman suhteensa metsän kanssa ja osaavat arvostaa omaa yhteyttään metsään sekä tunnustavat perheen yhteisiä käsityksiä metsästä. Jokaisella perheenjäsenellä on oikeus tulla kuulluksi; toisen kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat myös tärkeitä taitoja. Metsän kuunteleminen auttaa ymmärtämään metsän monipuolista elämää.

Nimityksenä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen ei ole tuttu, veikkaisin että puhutaan jostain ryhmänä/perheenä koetusta metsäyhteydestä, todennäköisesti tavoitteena yhteisöllisyyden, me hengen, luominen/vahvistaminen jäsenten välille?

Kaikki lähentyy metsässä.

Vapaan sanan analysointi ja tulokset

Indikaattori oli, löydettiinkö vastaus siihen, miten suomalainen lapsiperhe voisi saada metsän voimavarakseen.

Tutkimuskysymys: vapaa sana

Hyvin moni halusi kertoa vapaassa sanassa jo esille tulleita asioita, vaikka se kyseltiin pitkähkön kyselyn lopuksi. Se kertoo kyselijöiden kiinnostuksesta aiheesta ja kyselyä kohtaan. Tässä esiteltiin johtopäätöksessä niitä vastauksia, jotka eivät ole muualla tulleet vielä selvästi esille.

Tutkimuskysymys 14. Vapaa sana

Omaakohtaisia kokemuksia:

Kohokohta, lapsena oli päästävä leikkimään ja laskemaan mäkeä metsään.

Angstisille teineille metsäreissut olivat ihania irtiottoja tietokonemaailmasta.

Metsä antaa elämyksiä myös kokea vanhoja muistoja uudelleen, kun kohdataan vanhoja paikkoja, joista syntyy nyt uusia muistoja.

Muistot kaukaakin lapsuudesta jäävät elävinä mieleen. Ja suomen kieleenkin metsällä on ollut merkittävä vaikutus.

Asun itse metsässä, on tuttu minulle.

Kynnyskysymyksiä, esteitä, ratkaisuja:

Vesisade ei haittaa.

Lapsi voi oikeasti pelätä mörköjä: ”Kirjoita sinne, siellä voi oikeasti olla Möllikölli!”

Pysy poluilla, niin ei eksy.

Hirvikärpästen aikaan ei pidä lähteä. Syksyn kuulakkaat pakkaspäivät parhaita.

Ikäihmisille helppokulkuisuutta ja nostellaan varpuja ulottuville ja näkyville.

Miksi pitäisi mennä metsään:

Toivottomuus, väsymys, masennus surettavat. Pillerit eivät auta, jos ei saa tunnetta kuulua johonkin tarpeeksi tärkeänä osana sitä.

Poikienkin pitäisi oikeasti olla metsässä, eikä ruudun äärellä.

Metsä on suuri voimavara, kuinka käy ”digilasten”?

Olen huomannut, että kaupungista saatavat aistiärsykkeet ovat olleet hyvin voimakkaita, kuin mihin on tottunut vaeltaessa.

Mitä enemmän aikaa vietät metsässä, sitä paremmin siellä viihdyt.

Hyvä kysely.

Miten kannattaisi toimia:

Osallistaminen, kartta esille ja kartoitetaan yhdessä mahdollisuudet, ideat ylös. Ihminen ei voi tietää toisen hyvää, kertoi eräs haastateltava ympäristönsuojeluprofessori Pekka Kaupin joskus sanoneen. Ammatilliset asenteet hyvät. Suuret mahtavat vanhat puut, nöyryys, kumartuminen pienen taimen ääreen. Vertauskuvat luonnosta.

Nykyään pitää näyttää, että tässä niitä marjoja on. Metsäalan ammattilainen pohti metsänhoitoa luontovoiman näkökulmasta, mm. miten kääntömätästyksellä voitaisiin suojella mustikkaa, poimintahakkuun mahdollisuutta, toisaalta kun kaataa metsää, maisema avartuu ja itikat häviävät.

Voisinko metsänomistajana olla itse tarjoamassa toisille mahdollisuutta päästä metsään? On hieno juttu, että tässä kyselyssä vastaajalla on mahdollisuus kertoa oma-kohtaisista kokemuksista, koska niiden kautta sellainenkin, jolla ei ole metsäyhteyttä, voi päästä kärryille, mistä on kyse.

Yhteisöllinen toiminta voisi lisätä kiinnostusta metsää kohtaan.

Opetussuunnitelmaan pitäisi kirjoittaa metsään meneminen.

Koulusta opastusta ja käyntejä myös, vaikka vanhemmat ovatkin tärkeitä kasvattajina. Eräjämaat tai 4H tai muu taho järjestämään ja opastamaan.

Suomen metsiä pitäisi arvostaa ja suojella enemmän.

Teemahaastattelun analyysi ja tulokset

Indikaattori oli, löydettiinkö vastaus siihen, miten suomalainen lapsiperhe voisi saada metsän voimavarakseen.

Tutkimuskysymys: Miten metsä voi auttaa suomalaisia lapsiperheitä?

Tulokset

Metsäalan ammattilaisten teemahaastatteluiden pohjalta saatiin hyviä ehdotuksia metsien saamiseksi lapsiperheiden voimavaraksi. Syntynyt uusi aineisto tukee hyvin moninaisten suomalaisten lapsiperheiden tarpeita, sillä se vastasi kysymyksiin, mitä lapsiperheet voisivat metsässä tehdä, miten voittaa metsään lähtemisen kynnyskysymyksiä ja lopuksi syntyi mietintää Suomen metsien tulevaisuudesta siitä, miten metsätalous ja yhteiskunta ovat muuttuneet ja näyttävät muuttuvan.

Mitä lapsiperheen kanssa voisi tehdä metsässä:

- Perinteinen käpylehmien tekeminen perheen kesken porukalla. Mukavaa puuhaa, jossa yhdistyy metsässä liikkuminen, käpyjen ja keppien keräily sekä yhdessä askarteleminen ja puhuminen. Käpyeläimille voi rakentaa myös oman alueen ulos, johon voi niille tehdä vaikkapa oman aitauksen kepeistä ja laittaa luonnon elementtejä mukaan. Metsätekeminen ei vaadi hienoja systeemejä tai viritelmiä. Siitä ei pidä tehdä isoa numeroa, vaan se pitäisi saada luonnolliseksi osaksi arkea. Silloin siitä tulisi suomalaiselle lapsiperheelle voimavara.
- Geokätköily. Tapahtuu puoliteknisesti – puoliautenttisesti. Varsinkin voisi nuoria aktivoida ja perheelle samalla luontokokemuksia automaattisesti.

- Geokätköilyn idealla toteutettu "aarteen etsintä" metsässä yhdessä perheen kanssa. Siinä yhdistyvät mukavasti ongelmanratkaisu, liikunta, suunnistaminen ja yhdessä tekeminen.
- Venyttelytuokiot luonnossa perheen kanssa. Aluksi luonnossa kävellään ja sitten tehdään venytyksiä hyvässä kohdassa luontoa.
- Telttailu/riippumatossa yöpyminen, koko perheen voimin. Eväät mukana, ilman aikataulua samoilu ja sitten leiriytyminen tähtitaivaan alle.
- Ostetaan maastopyörät. Päästään yhdessä maastoon modernilla välineellä.
- Virtuaalimetsän kautta voisi herätellä nuoria, esittelisi, mitä siellä voi olla, että oikeaakin metsää voi olla. SE tarkoittaa metsäpelejä. Joulukuusikoordinaattipeli on jo, jossa on pelialue ja palkinnot.
- Koiran omistava perhe voisi löytää koiraharrastuksista luontoon sopivan yhteisen harrastuksen ja siihen kun liittyy syömisen luonnossa, niin voisi hyvin aktivoida lapsia ja nuoria metsään.

Perheenjäsenten kynnyskysymyksiä, miksi metsään ei haluta mennä ja ratkaisuehdotuksia

- Asennoituminen -metsä on osa elämää- on vähentymässä. Metsään totutus pitäisi tehdä 2 – 3 vuotiaana tehden perheen yhteisiä retkiä. Pienenä, kun aloittaa, ei ole vastaan pullikointia ja silloin se vaan kuuluu ohjelmaan. Metsäretkistä tulee luonnollinen osa elämää. Sohvalla ei synny muistoja. Kokemukset aukaisevat lasten silmiä.
- Perheet ja perheenjäsenet ovat erilaisia. Sykäys, millä perhe saadaan metsään kannattaa tunnustella. Onko se nuotio ja makkara, vaellus tai joku muu? Metsään lähtemiselle ei synny kynnystä, kun perhe saa itse valita ja hetkeksi meneminen jo kiehtoo. Puoli tuntia voi olla hyvä alkusykäys sille, että nuori sitoutuu kiinnostuksen kohteeseen. Perheen isällä voi olla toive päästä juurilleen, että saa näytettyä perheelleen omaa "metsuriluonnettaan", me selvittää ja pärjätään.

- Ensimmäinen kerta on tärkeä, kun lähdetään luontoon perheenä. On tehtävä huolellisia valintoja. Pahinta on, jos lähdetään suorittamaan. Aineiston perusteella, metsä on useammalle rauhan ja rentoutumisen paikka. On huomiotava keli, valittava vaatteet, kengät ja varusteet sen mukaan, mutta ylivarustautumista pitää välttää, ettei tule hiki tai ettei ole liian paljon kannettavaa. Itikoihin ja ötököihin tottuu jonkin verran, mutta etenkin ensimmäinen kerta kannattaa valita niin, että vuodenaika on hyvä. Alkukesä tai myöhäinen kevät voi olla hyvä aika. Kannattaa hakea myös maisemaltaan mukava paikka. Kun nuoren saa mukaan, hänelle kannattaa järjestää pelivaraa vanhempien kanssa, että hän saa valita, mitä haluaa tehdä.
- Kylmyys – vaatetus sopiva, lämmin, mutta ei hiostava, ettei tule kylmä, kun pysähtyy nauttimaan. Vaatetuksen olisi hyvä kestää myös lumessa piehtarointia tai sadetta. Kenkien pitää olla riittävän kokoiset, lämpimät ja tukevat. Jollekin tämä voi olla haaste, kun ei ole rahaa. Lapset kasvavat ja nettikirpputorilta voi saada todella hyviä varusteita (sukset jne.), vaatteita, kenkiä ja muuta tarvittavaa. Lahjoituksia voi saada myös joiltakin järjestöiltä.
- Vessahätä – kun pitää ”riukulassa” käydä. Tehdään ”telttariukula”, ei tuule pyllyyn. Vaikkakin muutaman harjoittelukerran jälkeen onnistuu ”puskapisikin”.
- Joskus nuorella ei ole kiinnostusta lähteä metsäretkelle. Perheestä ja yksilöistä riippuu, toimiiko osallistumisessa isän auktoriteetti ja halutaanko nuori puolipakottaa lähtemään. Ratkaisuna voisi olla ruoka, koska se usein motivoi. Ensin on herkkupanttaus. Aletaan odottaa jotain hyvää. Sitten annetaan mahdollisuus toivoa, mitä otetaan mukaan. Moni innostuu siinä kohtaa. Tutkimusaineistosta käy ilmi, että nuorena metsäretkiä ei osannut arvostaa, vaikka se olikin luksusta, mikä on unohtunut. Nykyelämä on stressaavaa, jotain on hyvä saada arjen keskelle. Onneksi metsäretkeily on alkanut olla nuorten keskuudessa trendikästä, mikä näkyy sosiaalisessa mediassa. Valmiit grillikatokset ja muut valmiit olosuhteet helpottavat onnistumista.
- Partioharrastus totuttaisi lapsia luontoon.

- Metsänomistajaperheessä metsään suhtautuminen on ollut luontevaa, tietoista. Metsä ei ole vieras eikä pelottava. Tehdään yhdessä metsänhoitotöitä ja patikoidaan paljon, suhde metsään siirtyy perheen sisällä. Kaupunkimetsänomistajat eivät tunne metsäänsä. Suhde jää hennoksi, kun ei ole aikaa tai ei saa apua tarpeeseensa. Silloin metsä voi olla pelottava. Metsänomistajaperheen lapsia motivoi yhdessä tekeminen, taimien istuttaminen, tai muu metsänhoitoon liittyvä harraste, josta kuitenkin saa palkkion. Raha motivoi myös. Metsänomistajat toivovat retkeilijöiltä, että he muistaisivat jokamiehenoikeudet ja toisen omaisuuden kunnioittamisen.
- Saavutettavuus erokin voi olla kynnykskysymys. On paljon helpompi mennä metsään, kun se näkyy ikkunan takana. Kaupungista pitää tietoisesti lähteä metsään tai sitten hakea retkeläiset sinne. Tämä voi ohjata kaupunkilaisia pois metsästä.
- Moni haluaa helppoutta lähteäkseen metsään. Pitää saada tietoa hyvistä paikoista ja perillä pitäisi olla laavut ja polttopuut valmiina. Polut ja turvallisuus ovat tärkeitä. Kun alue on jotenkin rajattu, ei se pelota ja riskitkin ovat pienemmät. Ennen polkuja oli paljon. Kun ei ollut autoja eikä pyöriä, oli oikopolkuja. Polut merkitään kyllä hakkuun yhteydessä, mutta ne häviävät, jos niitä ei käytetä. Tämä perinne olisi hienoa saada elvytettyä uudelleen. Ennen osattiin kulkea umpihankisten metsienkin läpi, kun osattiin lukea maastoa ja siellä olevia tapahtumia.
- Tasa-arvokin voi olla kynnykskysymys, rahalla saa. Se näkyy esimerkiksi sillä, että jollekin voidaan raivata henkilökohtaisesti metsään sopivia paikkoja harrastaa ja henkilökohtainen palvelu on hyvinkin suurta ja jopa metsää vahingoittavaa. On kuitenkin lohdullista, että metsään meneminen sellaisenaan ja tavanomaiset harrastukset metsässä ovat halpoja ja miltei kaikkien saatavilla.

Katse metsien tulevaisuuteen voimavarana

- Tulevaisuuteen katsoessa on paljon pohdittavaa. Metsiä suojellaan, virkistyskäyttö lisääntyy, tehtaat kuitenkin kasvavat ja omistus siirtyy kaupungeille.

Kaikki jätetään kauas oman elämän piiristä. On syytä pohtia, miten metsiä on järkevä metsänhoidollisesti käyttää. Metsät hakataan tosi nuorena. Tukit menevät Biokattilaan. Ei ole enää H5-kouran järeistä puuta. Ikimetsät ja monimuotoisuus kärsii. Puuteollisuus kärsii. Toisaalta metsänhoidolliset työt tehdään ajoissa. Puurakentamista tulisi lisätä. Tuoda samalla myös luonnonelementtejä koteihin. Suhtautuminen metsään on jakautunut tai jakautumassa kahtia. Suurella osalla metsä on arkimiljö, kotipaikka. Kasvavalle porukalle se on tosi vieras, auton ikkunasta tai televisiosta näkyvä. Aiemmin elämä on tullut metsästä, enää ei tule. Enää ei edes omisteta metsää. Ennen metsään mentiin reppu tyhjänä ja tultiin reppu täynnä takaisin. Nyt metsään mennään reppu täynnä ja tullaan reppu tyhjänä pois. Mitä se tulee tulevaisuudessa olemaan? Onko reppua mukana ollenkaan vai vaihtuuko tavara reppussa matkan aikana? Minkälaista tulevissa metsissä on kulkea? On vaikea ennustaa. Kaksi puolta taistelee, maailman ilmastopolitiikkakin sanelee, mihin päin metsien hoidossa ja niiden moninaiskäytössä mennään. Toivottavasti jokamiehen oikeus säilyy Suomessa, eivätkä uudet metsänomistajat ala taistella tätä ainutlaatuista ihmisten hyvinvointia vahvasti tukevaa ja edistävää lakia vastaan.

Kolme esimerkkitarinaa metsistä voimavarana suomalaisille lapsiperheille

Tietoperustasta tuli esille suomalaisten lapsiperheiden moninaisia haasteita. Asiaa olisi voinut lähestyä todella monista näkökulmista. Perheitä on myös hyvin monenlaisia. Lisäksi yksilöt, jotka perheissä asuvat, ovat omine historioineen hyvin heterogeeninen joukko. Seuraavaan on rakennettu kolme esimerkkitarinaa erilaista näkökulmista. Nämä tarinat rakennettiin kyselyn vastauksista ja haastatteluista. Niihin otettiin poimintoja myös tietoperustasta. Tarinat ovat omalla tavallaan täysin mahdollisia ja pyrkivät rohkaisemaan lapsiperheitä menemään metsään saadakseen metsän hyviä vaikutuksia ja rakentamaan lapsiperheille yhteisiä muistoja, jotka kantautuvat hyvin pitkälle, jopa loppuun asti ihmisen elämässä.

Tarina 1

Jokaisen suomalaisen perheen tulisi päästä kokemaan hyvin onnistunut eväsretki metsään. Kuljettaisiin kävellen suurien puiden lomassa melko huomaamattomasti merkityllä reitillä ilman eksymisen vaaraa katsellen kasvillisuutta ja hyvällä tuurilla päästäisiin kohtaamaan metsän eläin. Aikuiset rupattelisivat ja lapset pääsisivät tutki- maan metsää aikuisten pysähdyttyä ihailemaan maisemaa. Aikuiset olisivat valinneet paikan, mihin mennä ja lapset olisivat saaneet osallistua suunnittelemaan, mitä eväitä mukaan voisi ottaa. Ennen lähtöä aikuiset tarkastaisivat kaikilla oleva hyvät kengät kävellä, ettei kenenkään varpaisiin sattuisi liian ahtaat kengät. Vauhti määräy- tyisi hitaimman kulkijan mukaan. Olisi otettava toiset huomioon ja hitain saisi olla juuri sellainen, kun on, eikä kukaan häntä siitä arvostelisi. Pelisäännöt olisi sovittu en- nen retkelle lähtöä: ei riidellä, ei tapella, ei roskata.

Kun pienimmät haluaisivat mennä selälleen sammalikkoon ja nostaa jalat ilmaan, voisi koko perhe kellahtaa sinne hänen kanssaan ja metsää voisi tarkastella uudesta vinkkelistä. Saisi heittäytyä lasten kanssa hassuttelemaan ja ihmettelemään metsän ihmeitä heidän korkeudeltaan. Aikuinen voisi löytää paljon sellaista, mitä ei olisi us- konut olemassa olevankaan, mikä lapselle olisi vain yksi muiden ihmeellisten ötököi- den ja kaikkien metsän pienten eliöiden kanssa. Jos jollekin olisi kerääntynyt liikaa ki- loja, hän saisi terveellistä harjoitusta kömpiessään metsän pohjalla muiden perheenjäsenten kanssa. Vaatteiden tulisi olla sellaisia, että niitä ei tarvitsisi varoa. Vanhempien olisi opeteltava tekemään punkkitarkastus. Kun haluttaisiin muistoja metsäretkeltä, voisivat lapset kerätä irrallista materiaalia polulta mukaan ja askar- rella niistä kotona monta kertaa. Jokamiehen oikeudet olisi kuitenkin tunnettava, ettei turmele metsää.

Metsässä alkaisi nälättää ja eväs maistuisi kaikille, sellaisillekin, joilla normaalisti on huono ruokahalu. Kun olisi saanut vaikuttaa eväisiin, olisi kaikille varmasti jotain sopi- vaa syötävää ja juotavaa mukana. Vanhempien kannattaisi kuunnella lastensa toi- veita ja neuvotella niistä, jotta lapset pääsisivät osallistumaan ja osallisiksi perheen yhteiseen muistoon. Kuulluksi tulemisen tunne kasvattaa itsetuntoa, ei se, että ei ikinä epäonnistu. Retkeä suunniteltaessa olisi jo tiedetty, että kohteessa voisi paistaa makkaraa tai evästää niitä eväitä, mitä mukaan olisi tullut. Perheen isälle voisi olla

tärkeää saada pystyttää nuotio. Hän saisi näyttää lapsille, että me selviydytään ja pärjätään. Eväshetki olisi ihana perhettä yhdistävä hetki. Kaikki olisivat yhdessä ja söisivät, mikä on ihmisen perustarve. Ei tarvitsisi puhua, jos ei haluaisi. Metsässä olisi helppo olla hiljaa ja nauttia paikasta. Voisi myös puhua, jos haluaisi, koska metsässä on helppo puhua. Joskus voi käydä niin, että hiljaisin puhuu eniten, koska metsä vaikuttaa ihmiseen niin ihmeellisesti, että se rikkoo vaikeitakin perheelle tulleita tapoja ja järjestyksiä. Voitaisiin sopia, että kaikki sähköiset välineet jäisivät kotiin tai sitten päätettäisiin ottaa retkeltä kuvia. Niitä olisi mukava myöhemmin katsoa ja muistella retkeä. Tällaiset kuvat voisivat olla todellisia aarteita, jos perhettä kohtaisi tragedia ja joku esimerkiksi menehtyisi. Kun lapset joskus erkaantuisivat perheestään, olisivat kuvat todisteena ihanasta lapsuudenkokemuksesta. Myös, kun kohtaisi saman tuoksun jossakin pitkänkin ajan kuluttua, voisi mieleen tulvahtaa tunteita, joita koki tällä perheen yhteisellä metsäretkellä. Se voisi auttaa koti-ikävästä kärsivää opiskelijaa omassa opiskeluasunnossaan kaukana kotoa.

Tarina 2

Perheen normaali viikonloppu kuluu äidin katsellessa televisiota ja lapsen leikkiessä kirpputorilta ostetuilla Legoilla. Perheeseen kuuluu äiti ja poika. Isä on kuollut. Raha-huolet painavat äitiä ja poika on vasta viiden vanha. Äiti suree, poika suree. Kumpikaan ei puhu toisilleen surusta. Äiti pelkää, että pojalle tulee vielä pahempi mieli, jos puhuttaisiin. Varsinkin, kun pojan silmistä näkee, miten suru kalvaa. Poika ei halua pahoittaa äidin mieltä, ettei tämä alkaisi surra enempää. Kummankin suru on syvää ja satuttavaa. Joululähestyminen. Edellisenä jouluna isä vielä eli. Kumpikin haluaisi sen joulun takaisin.

Lehdessä lukee, että joku on järjestänyt Joulupolun jouluaatoksi lapsiperheille. Äidin mielessä pyörivät mukavuuden halu ja velvollisuuden tunto. Olisi niin helppoa jäädä kotiin, koska on väsy ja on niin pimeää. Äiti katsoo lattialla maton päällä Legoilla leikkivää poikaansa. Legot ovat niin mieleisiä. Äiti on hyvin onnellinen, koska hän oli löytänyt pojalleen nettikirpputorilta suuren Lego-laivan, jonka kaikki osat olivat tallessa. Jospa se korvaisi sen, ettei lähdettäisi joulupolulle. Äiti pähkäili asiaa. Voisihan se olla helpottavaa, kun lähdettäisiin. Poika saisi nähdä ikätovereitaan ja hän itse saisi juoda nokipannukahvia kodalla. Viime vuonna oltiin joulupolulla. Isä oli mukana. Miten ilo voitaisiin saada takaisin? Miten elämä voisi palata raiteilleen raskaasta menetyksestä

huolimatta. Äiti mietti vielä hetken ja päätti. Otetaan riski. Me lähdemme joulupolulle. Poika ilahtui ajatuksesta. Kun joulupolun ilta viimein tuli, poika puki päälleen lämpimän haalarin. Onneksi toppahousut vielä mahtuivat äidinkin päälle, koska oli melko viileää. Lähdettiin. Ajettiin bussilla kaupungin laidalla olevalle parkkipaikalle, josta oli kävelymatka joulupolun alkuun metsän laitaan. Ihmisiä oli kertynyt kynttilälyhtyjien luo. Metsän puut olivat suuria ja juhlavia. Lähellä olevat puut näkyivät selvästi ja kauempana olleet vain tummina hahmoina. Aistit alkoivat vähitellen terästyä ja puiden yksityiskohdat alkoivat erottua. Poika kohtasi tutun päiväkotikaverinsa ja lapset keksivät mennä lumeen pyörimään. Kuului naurua. Unohtui hetkeksi suru, molemmilta. Lähdettiin kulkemaan polkua pitkin. Metsä oli suuri ja ylväs, alati muuttuva maisema lumosi. Siihen opposi. Äiti oli kokenut turvattomuutta miehen kuoltua. Nyt, kun hän oli melkein pimeään metsän keskellä, mutta muiden kanssa, hän sai kokea turvallisuutta ja se lohdutti. Pojat juoksivat toisiaan pakoon. Oli meneillään hippaleikki. Pitkin polkua asetellut kynttilät olivat kuin muistokynttilöitä. Äiti ja toisen pojan äiti ja isä antoivat lasten juosta. Vanhemmat alkoivat puhua toisilleen. Oli helppo aloittaa puhuminen ihastelemalla upeaa metsää ja herkkää kynttilävalaistusta. Äitiä pelotti, jos ihmiset alkaisivat kysellä häneltä perheen asioita. Tultiin kodalle. Kahvi tuoksui ja pojat riensivät mehujonoon. Äiti ja toisen pojan vanhemmat istuivat kodalle höyryävä kahvimuki käsissään. Pelottava kysymys tuli. ”Mitenkä sinä olet jaksanut? Kuulimme, miten teidän perheelle kävi.” Äiti katsoi mukia ja käänsi nopeasti katseensa poikaansa, oliko tämä kuullut. Lapsi leikki ystävänsä kanssa kodan oven lähellä. Jotenkin äiti jaksoi vastata, mutta hän varoi pilaamasta toisten Joulutunnelmaa. Hän katsoi nuotiota ja kyynelät tulvahtivat hänen silmiinsä. Tunteet ottivat vallan. Hän muisti, miten hänen miehensä hörppi kuumaa kahvia lisäten maitoa uudestaan ja uudestaan. Kyky juoda kahvia katosi. Toisen perheen äiti tuli hänen viereensä ja vaikka hän oli vieras, hän kietoi kätensä äidin ympärille lohduttaen. Lähi-kaupassa tätä ei olisi tapahtunut, eikä kadulla eikä varmasti missään muuallakaan. Miehen kuoleman jälkeen moni ystävä oli vain kadonnut ja jatkanut huoletonta elämäänsä. Äiti jäi melko yksin surunsa kanssa. Hän koki olleensa yksin, vaikka siinä samassa kodissa asui pieni lapsi, joka koki samoja tunteita. Äiti ei ollut varma, oliko ajatus lähteä joulupolulle hyvä vai huono, mutta jotenkin hän ymmärsi, että tällainen sosiaalinen tapahtuma metsän keskellä lohdutti häntä surussa. Poika tuli kotaan. Hän näki, että äiti pyyhkäisi kyyneliä silmäkulmastaan. Hän tuli äidin viereen istumaan.

Hän oli hiljaa. Hänen kaverinsa tuli siihen viereen ja kysyi kirkkaalla lapsen äänellään, että missä sinun isäsi on? Isä on kuollut, vastasi poika, koska se oli totuus. Kodassa oli hiljaista. Yhtäkkiä tuntui, että kaikki surivat hetken perheen menetystä. Toisen pojan äiti otti yhden kynttilän ja sanoi, että tämä on sinun isällesi sytytetty. Lapsi hymyili ja äiti havahtui, että hän hymyili ensimmäistä kertaa, kun isä mainittiin. Äiti katsoi toisen pojan äitiä silmiin ja kiitti hiljaa. Toisen pojan äiti nyökkäsi. Myöhemmin kotona äiti ja poika alkoivat puhua perheen isän kuolemasta. Pojalle selvisi se, ettei hän ollutkaan syypää isän kuolemaan, vaikka oli sitä pelännyt. Äiti, kuoletko sinäkin? Oli poika kysynyt. Kyllä minä kuolen ja kaikki me joskus kuolla, mutta ensin me eletään. Poika oli kaivautunut äidin kainaloon ja alkanut itkeä. Suru sai tulla ja lohdutus oli ihanaa. Siitä joulupolusta metsän keskellä alkoi perheen uusi tarina, jossa isä sai elää muistoissa ja johon vähitellen alkoi ilo ja luottamus tulevaisuuteen kasvaa ja vahvistua.

Tarina 3

Perheen nuoret olivat hankalassa iässä, vaikka rakkaita olivatkin. Vanhemmat tuntuivat todella ”kalkkiksilta” ja oli tylsää, kun ei ollut mitään tekemistä. Pieni kilpailu suosioista oli luonut jännitteitä uusioperheen arkeen. Toinen teineistä vähän häpesi toista, koska tämä ei ollut ihan tavallinen nuori. Tytöksi hän oli syntynyt, mutta hän ei halunnut pitää mekkoja eikä hameita, eikä hän leikkinyt nukeilla, vaan haus Kempaa olivat dinosaurukset ja piirtäminen. Mitä ”lökömmät” vaatteet hänellä oli yllään, sen helpompi hänellä oli olla. Hän oli kuin pikkuinen peikon poika ja häntä sillä lempinimellä välillä kutsuttiinkin. Tässä kertomuksessa hän sai nyt nimen Peikonpoika. Toinen nuorista oli syntynyt myös tytöksi. Hänelle taas oli tärkeää saada laittaa kauniit ja istuvat vaatteet ylleen, käydä salaa äitipuolen meikkilaukulla ja kokeilla, miten meikkaus sujuisi. Hän tunsii olevansa se normaali ja ylempänä kuin se toinen, hänen mielestään epänormaali. Hänelläkin oli lempinimi perheen puhekielessä ja se oli hänen hoikkuutensa takia Kesäheinä. Isä ei kiinnittänyt huomiota Peikonpojan ja Kesäheinän välisiin suhteisiin ennen kuin syntyi riitaa. Isän tyttö, Kesäheinä, sai yleensä tahtonsa läpi ja äidin Peikonpoika joutui tyytymään alistumiseen. Peikonpojan itsetunto oli kehittynyt melko huonoksi. Äiti kulki vuorotöissä ja aikaa lasten kanssa olemiseen oli melko vähän. Hän oli kuitenkin huomannut lasten välisen skisman ja aikoi tehdä

asialle jotain. Illalla vanhemmat keskustelivat ennen nukkumaan menoa pitkään lapsistaan. Äiti sai kerrottua huomionsa lapsensa alistuneisuudesta ja isää hieman suuttutti, kun hänen lastaan ikään kuin moitittiin asiasta. Keskustelu venyi aamun tunteille asti. Oli onni, että keskustelua syntyi. Äiti oli sitä mieltä, että tehdään perheenä jotain, jotta opittaisiin tuntemaan lapset paremmin ja että nähtäisiin, millaisia asettelmia perheeseen oli syntynyt ja millaisia heidän kasvavat ja kehittyvät lapsensa oikein olivat. Kummatkin lapset olivat kuunnelleet salaa äidin ja isän keskustelua ja pelkäsivät, mitä tuleman pitää. Samalla oli pelattu puhelimella pelejä ja lähetelty viestejä kavereille. Peikonpojan viestit menivät hänen, Kesäheinän mielestä erikummalliselta vaikuttavalta, pienelle kaveriporukalleen ja Kesäheinän viestit hänen, Peikonpojan mielestä nokkaville ja toisia kiusaaville hienohelmoille. Koitti viikonloppu. Sääennuste lupasi mahtavaa keliä. Perhe kutsuttiin koolle ja vanhemmat kertoivat suunnitelmasta lähteä patikoimaan luontoon. Teltta otettaisiin mukaan ja siellä nukuttaisiin kaksi tai kolme yötä riippuen siitä, mitä perheen nuoret sanoisivat. Tylsää! Sanoi Kesäheinä ja ehdotti kahta yötä. Peikonpoika oli samaa mieltä, sillä häntä pelotti, miten retki onnistuisi. Äiti oli mielissään, sillä hänen suunnitelmansa onnistui. Kun hän antoi nuorille mahdollisuuden valita kahdesta vaihtoehdosta, totaali kieltäytyminen unohdettiin. Isä lupasi hoitaa reitin ja ruokailut ja turvallisuuden vanhana partiolaisena. Hän oikein innostui asiasta, koska siitä oli aikaa, kun hän viimeksi sai hioa metsätaitojaan. Äidille tärkeintä oli perheen yhteinen retki ja ympäristö, missä oltaisiin puolueettomalla maalla. Jokainen perheen jäsen voisi tuntea metsän kodikseen. Kesäheinä lueteli liudan asioita, mistä hän ei pitänyt: ötökät, itikat, muurahaiset, hämähäkinseitit. Peikonpoika puolestaan oli aivan innoissaan, koska hän rakasti kaikenlaisia ”öttiäisiä”, toukkia ja matoja. Kesäheinä suunnitteli ottavansa metsässä ”Tic-Taceja”, eli kuvia itsestään hienossa ympäristössä. Lopulta perhe suunnitteli pääpiirteittäin retkensä. Ohjelma jätettiin sopivan väljäksi toteuttaa. Oli aika muodostaa uusioperheen uudet pelisäännöt ja tavat. Äiti oli viisas, kun ehdotti metsäretkelle lähtöä. Yöretkellä oli pakko tulla toimeen ja siinä oppi toisen kunnioittamista. Liikaa riitaa ei voinut syntyä, ettei lentäisi teltasta pihalle. Ötököitä vastaan varattiin hyönteiskarkoitetta ja puhelimen sai ottaa mukaan, virta loppuisi kuitenkin jo ensimmäisenä päivänä. Nyt oli vanhemmilla mahdollisuus antaa aikaa tasapuolisesti molemmille lapsille. Lapsilla oli aikaa opetella tuntemaan toisiaan aidosti, eikä määrittelemään toista lököpöksyen tai hienojen mekkojen perusteella. Päästiin viimeinkin kunnolla tutustumaan.

Metsä oli nuorille ihana irtiotto ruudun äärestä! Se oli ihana paikka, koska se ei suuttunut, vaikka siellä purkasi paineitaan, siellä sai rauhoittua, maskit hävisivät ja aivot saivat levätä. Siellä voi myös huutaa. Metsään mahtui ääntä. Isä opetti lapsille erätaitoja ja äiti paistoi metsässä iltanuotiolla räiskäleitä. Hillokin oli otettu mukaan. Saatiin syntymään uusia yhteisiä kokemuksia, mikä vahvistaa kuulumista perheeseen. Voitiin tutustua toisiinsa kunnolla ja opittiin yhdessä uusia taitoja. Ensimmäisestä päivästä ehti laittamaan kavereille kuvia, jotta syntyisi vähän mustasukkaisia. Tästä tehtäisiin perinne. Kun perhe kävisi paljon metsässä, perheenjäsenet oppivat selviytymään siellä ja he oppisivat samalla tuntemaan itsensä ja olemaan sinut oman minuutensa kanssa. Metsästä puuttuvat stressiä aiheuttavat häiriötekijät, jolloin on helpompi vain olla, rentoutua ja jutella toistensa kanssa. Metsässä voisi syntyä yhteenkuuluvuutta paitsi metsään, myös toisiinsa. Metsä voisi olla paikka, missä perhe yrittäisi uudenlaista elämää. Metsään mentäisiin vain omalla porukalla ja ensimmäisen päivän iltana viimeistään myös sosiaalisen median takana olevat kaverit jäisivät ulkopuolelle ja olisi vain perhe.

Äiti suunnitteli perheelle muutamia keinoja, joilla tutustuttiin toisiinsa: ensimmäinen oli sellainen, että jokainen etsisi itseään kuvaavan esineen luonnosta, sellaisen, joka pyytää tulla poimituksi ja sovittaisiin, että sen avulla kerrotaan jotain itsestä ja se saa olla vain positiivista. Iltamyöhällä tehtäisiin perheen jäsenistä tähti makaamalla maassa päät lähekkäin ja jalat ringin ulkopuolella, katseltaisiin öistä taivasta ja kerrottaisiin omasta elämästä. Viimeiseksi rakennettaisiin yhdessä taidenäyttely metsään ja lapset saisivat päättää sen teeman. Siitä alkaisi uusioperheen parempi perheytyminen ja uusi elämä yhdessä toista ymmärtäen ja kunnioittaen.

7 Johtopäätökset

Tutkimustuloksen perusteella metsä on puustoinen laajahko ja varjoisa paikka, missä on eläimiä, kasveja, sieniä ja muita eliöitä. Puut kerrottiin tekevän metsän. Nisäkkäät tulivat eläimistä selvimmän esille. Tutkimustuloksen kuvaus metsästä vastaa hyvin virallista tietoa. Mielipiteet erosivat siinä, miten hakkuualueet ja taimikot miellettiin ja

miten vanhat ja talousmetsät käsitettiin. Virallisen tiedon perusteella hakattuja alueita ja nuoria taimikoita ei lasketa metsäksi, mutta tutkimuksessa jotkut mielsivät ne uinuviksi ja kasvun ihmeen osoittaviksi metsiksi. Metsä voitiin käsittää myös aistimusten ja tuntemusten kuvailulla. Metsän tuoksut ja äänet muistuvat mieleen helpoiten ja rauha tuli eniten esille. Makuelämykset eivät nousseet kovin usein tutkimuksessa esille. Vaikka metsä käsitettiin myös mystisenä paikkana, todelliset asiat, aistimukset ja tuntemukset tulivat vahvimmin tutkimuksessa esiin. Metsän omistajat nostivat itsensä ammattikuntana esille mainiten vastuullisuuden ja kunnioituksen toisen omaisuutta kohtaan olevan tärkeää ja jokamiehenoikeuden ollessa luonnollinen asia.

Metsässä kerrottiin voivan kokea ihan mitä vaan. Metsä voitiin kokea psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti ja henkisesti. Rauha, rauhoittumisen ja rentoutumisen kokemukset nousivat tutkimuksessa eniten esille. Myös virkistyminen, voimaantuminen ja energisyyden lisääntyminen koettiin tärkeiksi. Tietoperustasta esille tulleita metsän terveysvaikutuksia oli tunnistettu laajasti. Pääasiassa kaikki kokemukset olivat hyviä. Aistituntemukset ja elämysten saaminen nousivat esille usein. Metsä koettiin olevan jatkuvan kiinnostuksen ja inspiraation kohde.

Eksyminen, pimeys ja metsän eläimet pelottivat erikseen eniten. Myös vastauksia, ettei mikään pelottanut tai ei osannut sanoa, mikä olisi pelottanut oli likimain saman verran kuin edellä mainittuja pelon aiheita. Karhut olivat eläimistä pelottavimpia ja pistävät tai purevat hyönteiset ikävimpiä. Ratkaisuja pelkojen käsittelemiseen löytyi.

Suhde metsään vaihteli paljon. Joillekin metsä oli osa identiteettiä ja kokemus metsäyhteydestä oli vahva, osalle metsä koettiin olevan mukava ja kannattava paikka mennä ja hyvin harvalle metsä ei merkinnyt mitään erityistä. Tutkimuksessa nousi esille, että muistot metsästä nousivat monessa vastauksessa voimakkaasti esille, mistä voi päätellä, että metsässä käyminen ei ole kovin säännöllistä vaikkakin tärkeää. Metsän vaikutukset koettiin olevan ihmiselle hyvin tärkeitä ja yleinen vastaus oli, että metsään kannattaa mennä. Vain hyvin yksittäisissä vastauksissa kerrottiin, että metsään voi mennä, jos haluaa tai ei osaa sanoa.

Metsään pitäisi mennä saadakseen hyviä muistoja, kokeakseen rauhaa ja virkistyäkseen. Marjojen ja sienien poimiminen koetaan erittäin tutuksi ja mieleiseksi tekemiseksi ja niille, jotka ovat työskennelleet metsässä muutoin, ovat metsäkokemukset

olleet hyviä, vaikka olisi viluttanut ja nälättänyt. Aikaan saaminen, sadon saaminen olivat tärkeät asiat. Suomalaisille yksin olo metsässä on yhtä lailla tärkeää kuin sosiiaalinen yhdessäolo. Metsässä koettiin olevan helpompaa puhua ja avautua omista asioistaan. Metsään koettiin voivan purkaa myös omia huoliaan ja murheitaan ainakin itkemällä ja huutamalla. Koettiin, että metsään mahtuu ja tuuli vie murheet mennessään. Tietoperustaan peilaten koettiin, että metsään kannattaa mennä, koska sen vaikutukset ihmiseen ovat niin hyvät ja terveelliset kaikin puolin.

Muistot perheen kanssa tehdyistä marjaretkistä nousivat esille paljon. Se on ollut hyvin monelle mukava muisto. Sen rinnalla retkeily, patikoiminen ja vain oleileminen metsässä yhdessä omien läheisten kanssa on koettu hyvin tärkeäksi ja positiiviseksi muistoksi. Osalle patikoiminen on säännöllinen asia, mitä odotetaan innolla. Yöpyminen metsässä yhdessä perheen kanssa olisi joidenkin mielestä todella hyvä tapa tutustua toisiin paremmin ja ratkaista perheen sisäisiä ristiriitoja. Nuotion äärellä oleminen ja yhteinen evästäminen nousivat hyvin esille tärkeiksi koettuina hetkinä. Arvostettiin sitä, että sai olla hiljaa, eikä se ollut metsässä vaivaannuttavaa, mutta myös puhuminen oli helpompaa metsässä. Muistot yhdessä perheen kanssa koetuista metsäretkistä koettiin olevan erittäin voimaannuttavia myöhemmin elämässä. Niiden muistamisessa auttaa esimerkiksi retkiltä otetut valokuvat. Muistot voivat herättä myös tuoksuaistimusten seurauksena. Hyvin harvalle mieleen tulivat negatiiviset asiat. Niitä olivat pistämiset (neulasten tai hyönteisten), kaatuminen ja pelot.

Tietoperustan luvussa Ekosysteemipalvelut avattiin metsän kokonaisvaltaista merkitystä ihmiselle ja tämä asia nousi useasti esille myös tutkimusvastauksissa monella tavalla. Ekosysteemipalveluihin kuuluvia asioita oli eletty ja opittu. Esimerkkinä raikas ilma, tietoisuus siitä, että puut saavat sen aikaan ja että lapsille se pystyttäisiin metsässä havainnollisesti opettamaan.

Erilaisille suomalaisille lapsiperheille löytyi paljon perusteluita mennä metsään siksi, että metsä olisi heille voimavara. Jokaisen tulisi päästä ja mennä metsään. Perheen yhteiset marja- ja sieniretket, telttailu tai vain lyhyt piipahdus metsässä koettiin olevan tärkeää. Metsään voidaan oikein hyvin mennä vain oleilemaan, aina ei tarvitse tehdä niin paljoa. Suorittamisen sijaan rauhoittuminen ja rentoutuminen voi olla tärkeää yksilöille ja suomalaiselle lapsiperheelle. Kun haluaa reippailla, tehdä työtä tai

harrastaa, ei ole mitään syytä olla tekemättä sitäkään. Riippuu perheestä ja sen jäsenistä, miten metsään mennään ja millä asenteella. Tärkeää on kuitenkin jokaisen perheenjäsenen osallistaminen yhteisten metsäretkien suunnitteluun jollain tavalla, sillä jokainen perheenjäsen on ansainnut tulla kuulluksi sellaisena kuin hän on. Lasten tulisi saada leikkiä vapaasti metsässä ilman liikaa ohjaamista ja vanhemmille olisi hyvä osallistua lasten tutkimusmatkoihin metsässä, jotta heille avautuisi lasten kautta uusi yksityiskohtaisempi ja mielikuvitusrikkaampi maailma. Vanhempien olisi hyvä oppia ja opettaa lapsilleen erätaitoja ja yleensäkin selviämistä metsässä. Mukaan perheen yhteisille retkille voidaan pyytää kokeneempi henkilö helpottamaan alkuun pääsyä. Tässä olisi suomalaisilla ammattilaisilla tärkeä osa palauttaa polkujen käyttämisen kulttuuria, metsänlukutaitoja ja eräosaamista, auttaa perheitä löytämään hyviä marja- ja sienipaikkoja, opastaa varustautumisessa ja ajankäytön hallinnassa. Suomen vuodenaikojen mukaista säännöllistä ulkona metsässä liikkumisen kulttuuria olisi syytä elvyttää paljon enemmän, kuin mitä se nyt on.

Moninaisten suomalaisten lapsiperheiden haasteisiin voidaan saada apua menemällä metsään. Siellä voidaan saada auki lukkiutuneita perheen jäsenten välisiä suhteita, voidaan saada aikaan puhumista, kun asioista ei olla puhuttu, voidaan saada yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, me-henkeä. Voidaan saada alkuun suremisen kautta onnellisten muistojen syntyminen. Voidaan nostaa kuntoa ja harrastaa yhdessä monenlaisia harrastuksia. Metsään kannattaa mennä ja siitä kannattaa tehdä säännöllistä, sillä metsään menemisen terveyttä edistävät ja ylläpitävät vaikutukset yltyvät yksilöstä käsittämään sosiaalista joukkoa, monimuotoista suomalaista perhettä.

Luvussa Luontovoiman palvelut tuotiin aihe ammatinharjoittamisen tasolle. Tietopuorustassa haluttiin esitellä Green Care luontovoiman palvelua, ammatillista toimintaa, joka voisi vahvasti hyötyä tästä opinnäytetyöstä. Samalla haluttiin tuoda esille eroa luontovoiman ja luontohoivan palveluiden välillä.

Ammatillisesta näkökulmasta tarkasteltuna saatiin työhön toiminnan vastuullisuutta ja suunnitelmallisuutta, mistä hyötyy myös perhe, joka haluaa oppia käyttämään metsien voimavaroja omassa arjessaan. Luontovoiman palvelussa nousee ammatillisuuden myötä tietoinen toiminta. Siitä hyötyisivät valtavasti perheiden vanhemmat. Niinpä luontovoiman käsitteen ymmärtäminen avaisi vanhemmille paljon uutta mahdollisuutta oppia vastaanottamaan metsän voimavarana perheelleen.

Tutkimus tuotti lopulta sen tiedon, mitä haettiin. Sille on selvästi tarvetta, koska miltei jokaisessa vastauksessa luki, että metsä on ihmiselle tärkeä ja tietoperustaan pohjautuen tiedetään, että ihmiset ovat muuttaneet kaupunkeihin ja vieraantuneet metsistä. Toisaalta tietoperustasta paljastui, että metsä on saatavilla, jos haluaa. Tämä halu on vain herätettävä ja tämän opinnäytetyön tarkoitus oli herättää tätä halua perustellen. Tutkimus tuotti konkreettisia neuvoja, miten lapsiperhe voi toimia ja kartoitti vastaan tulevia haasteita ja selvitti niiden voittamista. Kaiken lisäksi opinnäytetyön tekijä toivoi, että kuvat ja eläytyvä kerronta imaisisi lukijan mukaan nauttimaan tekstistä ja kuvista kaikin tuntein ja tuntemuksin.

7.1 Tulosten peilaus tehtyyn tutkimukseen!

Nyt tehty tutkimus oli syntynyt luontovoiman ja perheen näkökulmasta. Turun AMK:n sairaanhoitajaopiskelijat Koso, Lamberg & Mäki (2016) olivat tehneet opinnäytetyön Luontohoivan ja lasten sekä nuorten näkökulmasta. Ote oli erilainen, mikä kuvastaa hyvin luontovoiman ja luontohoivan erilaisia näkökulmia. Koson, Lambergin & Mäen opinnäytetyön nimi on Luonnon vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Se palvelee hyvin tarkoituksessaan, joka oli selvittää luonnon vaikutuksia suomalaisten lasten ja nuorten terveyteen. Tutkimuskysymykset olivat 1. Miten luonto vaikuttaa lapsen fyysiseen hyvinvointiin? 2. Miten luonto vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin? 3. Millaisia vaikutuksia luonnolla on lasten ja nuorten terveysongelmiin? Koson & muiden opinnäytetyö tarkastelee aihetta yksilön näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä aihe vietiin perheen sosiaaliseen kontekstiin ja yksilön kokemat ja saamat terveysvaikutukset toimivat pontimena etsiä konkreettisia keinoja auttaa suomalaisia lapsiperheitä lastensa parempaan hyvinvointiin, selvittää niitä esteitä, mitkä voivat olla kynnyskysymyksenä sille ja löytää ratkaisuja voittaa nämä esteet. Työt ovat jatkumoa toisilleen ja osoittavat, miten tärkeää on tarkastella asiaa niin sosiaali- ja terveysalan kuin luonnonvara-alan lähtökohdista. Verkostoitumisella on usein valtava voima päästä vaikuttamaan oikeasti ja konkreettisesti. Eri lähtökohtien ja näkökulmien avulla saadaan asioista kokonaisvaltaisempaa kuvaa ja palapelin osaset voivat asettua paikoilleen. Töiden eroavaisuus eri alojen kesken nä-

kyi myös tietoperustassa. SoTe-alan tietoperustassa aihetta käsiteltiin enemmän ihmisen terveyslähtöisesti ja luonnonvara-alan tietoperustassa aiheen käsittely näytti olevan enemmän toimintaympäristölähtöistä, jolloin lopputuloksetkin päätyivät samansuuntaisiksi, mitä lähtökohdat työlle asettivat. Hoiva ja voima sanoinkin eroavat selvästi: hoivaa annetaan ja voimaa saadaan jostakin. Hoiva-alan työssä hoivahenkilökunta antaa hyvää erityisen tuen tarpeessa olevalle asiakkaalle ja voima-alan työssä haetaan usein sopivia ympäristöjä toimintaan, mahdollistetaan ympäristön aikaansaamaa hyvinvointia painottuen ennaltaehkäisyyn, terveyttä tukevaan ja virkistävään mahdollistamiseen. Töissä silmiinpistävää on se, että molemmissa rajauduttiin tutki- maan asiaa suomalaisten lasten ja nuorten sekä lapsiperheiden tarpeisiin. Koson & muiden tutkimuksessa selvitettiin asiaa pääosin suomalaiseen kirjallisuuteen nojau- tuen, koska haluttiin nimenomaan löytää vastauksia suomalaisten lasten ja nuorten tarpeisiin. Tässä työssä keskityttiin myös suomalaisiin lapsiperheisiin ja tutkimus teh- tiin painottuen suomalaiseen toimintaympäristöön. Työt tukevat toisiaan erittäin hy- vin.

Psykologian maisteri Kirsi Salosen väitöskirjatutkimuksesta (2020, 60–61) haluttiin nostaa tässä työssä esille, että kokonaisvaltaisen luontokokemusten vaikutus myös luontokielteiseen ihmiseen saa aikaan hyviä vaikutuksia ohjattuna, mutta myös oma- ehtoisesti luontoon menemällä. Haluttiin kannustaa yksinkertaisesti menemään luon- toon. Se, että vanhemmat ottaisivat aktiivisemmän roolin luontokokemusten mah- dollistamisesta lapsilleen ja nuorilleen, voisi olla hyvin tärkeää. Jos vanhempi ei siihen jostain syystä pysty, voisi olla ammatillinen luontovoiman ohjaus aivan paikallaan ja tähän tilaukseen olisi Suomessa todennäköisesti kysyntää niin luontohoivan kuin luontovoiman palveluissa. Siihen voisi kehittää tarvittaessa myös etäohjattu vanhem- man apu. Apua tarvitsevilla perheillä voi olla paljon rahahuolia, mikä merkitsee, että pitäisi saada ohjausta ja ohjausmateriaalia saataville ilman suuria kustannuksia.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kuviin, joissa on tunnistettavia ihmisiä, on saatu käyttö lupa. Samalla on kerrottu, mi- hin tarkoitukseen kuvat menevät.

Tietoperustan lähteiden luotettavuus varmistettiin monella tavalla. Lähteinä käytettiin esimerkiksi virallisten tahojen verkkosivuja, tiedotteita ja selvityksiä, ammatillisten virallisten tapahtumapäivien asiantuntijaluennoitsijoita ja ammatillisesti tunnettuja haastateltavia. Tietolähteiden luotettavuutta tarkasteltiin selvittämällä tietolähteen tähän työhön tarpeellinen tausta. Tietolähteiden valinnassa pyrittiin pääasiassa objektiivisiin lähestymistapoihin, mutta Green Care -toiminnassa ihmisen omat kokemukset tuovat ymmärrystä ja syvyyttä tietoon. Tätä ymmärrystäkin on kuitenkin pyrittävä tutkiskelemaan objektiivisesti, etteivät esimerkiksi tunnelataukset vääristä suoraa tietoa.

Tutkimuksen tulosten esittämisessä ja analysoinnissa kerrotaan tekstin pohjautuvan saatuihin vastauksiin.

Tutkimukseen vastaaminen oli kaikille vapaaehtoista. Kysymyksiä esitettäessä kerrottiin kaikille, että vastauksia käsitellään anonyymisti. Kysymyksiä esitettäessä selvennettiin, mihin tarkoitukseen kysymykset oli tehty ja miten vastauksia tullaan käsittelemään. Alaikäisten suoriin haastatteluihin pyydettiin lupa vanhemmilta. Osalle kysymykset annettiin erilaisilla sosiaalisen median kanavilla niin, että vastausten antaminen oli mahdollista suoraan tutkimuksen tekijälle. Osa halusi vastata julkisesti ja se oli heille mahdollista. Osan tutkija haastatteli henkilökohtaisesti. Kysymyksissä kysyttiin yksityisiä tietoja, esimerkiksi sukupuolta ja ikää, mutta niin, ettei henkilöllisyyttä voinut analysoinnin jälkeen enää tunnistaa. Henkilöllisyyksien suojeleu tehtiin tyyppittämällä vastaajat ja tyyppityksen jälkeen vastaukset muuttuivat heti anonyymeiksi jatkokäsittelyä varten. Lopullisessa analyysissä tähän työhön tyyppityksetkin voitiin unohtaa, koska sillä tutkittiin vain osallistujien moninaisuutta. Mahdollista tulevaa tutkimusta varten tyyppitetty tiedot säilytetään ilman nimitietoja henkilöllisyyksien suojaamiseksi.

Ryhmiin haastattelussa selvitettiin ensin, voidaanko osallistujia haastatella ryhmänä. Haastattelujen tallentaminen tehtiin ensin haastatteluhetkellä käsin kirjoittaen taltioidalla koko ajan nopeasti ja käyttäen niitä sanoja ja sanamuotoja, mitä haastateltavat käyttivät. Jos epäselvyyttä ilmeni, siitä kysyttiin tarkennusta. Ryhmähaastattelujen tulokset kirjattiin niin, ettei haastateltavien henkilöllisyyttä voinut tunnistaa. Siinä käytettiin samaa periaatetta kuin yksilöhaastatteluissa.

Tutkimuksen johdonmukaisuutta ja luotettavuutta voitiin tutkia siten, että toistettaessa kysymyksiin pystyttiin vastaamaan spontaanisti, luontevasti ja ymmärrettävästi. Tutkimuskysymysten alussa määriteltiin tärkeät käsitteet. Reabiliteetti eli toistettavuus on taattu siten, että toteutus on kuvattu opinnäytetyön 4. kappaleessa, Tutkimuksen toteuttaminen, ja että haastattelulomake löytyy liitteestä 1. Reabiliteettia voitaisiin tutkia lisäksi myös siten, että joku muukin analysoisi tutkimustulokset ja saatuja tuloksia verrattaisiin toisiinsa, ovatko tulokset samanlaiset tai että samalle henkilölle esitettäisiin kysymykset uudestaan jonkin ajan kuluttua. Reabiliteetissa eritellään stabiliteetti ja konsistenssi eli yhtenäisyys (Hiltunen 2009, 9). Epästabiliissa mittarissa tai menetelmässä voi tulla satunnaisvirheitä. Tämä saattoi näkyä hiukan joissakin vastauksissa. Esimerkiksi trampoliinilla hyppimistä harrastavan nuoren vastauksissa tuli esille harrastamisen voimakkaan oloinen vaikutus vastauksiin. Toisaalta vastaukset kuvastivat hänen sen hetkistä tilannettaan. Kysyttäessä kysymyksiä uudelleen myöhemmin, vastauksista jäi puuttumaan trampoliinin merkitys vastauksiin, kun vuodenaika rajoitti harrastusta. Todellinen muutos nuoren elämässä tapahtui ajan kuluessa, joten sen vuoksi ei kyse olisikaan epästabiliista mittarista.

Indikaattorit

Indikaattoreita nostettiin esiin ensin opinnäytetyön nimen ja siksi myös työn tarkoituksen perusteella. Tietoperustasta kumpusi aiheita, joihin peilattiin tutkimuskysymysten vastauksia. Tutkimuskysymysten avulla saatiin aiheisiin tutkittavien näkökulma, mikä oli arvokas, koska tutkittavien joukko oli erittäin heterogeeninen. Kun lähdettiin etsimään ratkaisuja peruskysymykseen, nousi tutkittavien osuus indikaattorien muodostumisessa tärkeämmäksi.

Metsät: Kyselyyn vastaavat ja haastateltavat orientoitiin ensin määrittelemään metsän käsite, jotta vastattaisiin siihen, mitä kysytään. Tutkija haki tietoperustan avulla metsän määritelmän, jotta pysyy samalla tavalla asiassa. **Indikaattori oli se, miten metsä käsitettiin.** Tähän liittyivät tutkimuskysymykset 1–3 ja tietoperustan luku: Metsä käsitteenä.

Suomalaiset lapsiperheet: Tutkijan oli määriteltävä suomalaisten lapsiperheiden käsite monimuotoisuudessaan, jotta ymmärrettiin, keihin tutkimus kohdistui. Millaisia

haasteita ja tarpeita suomalaisilla lapsiperheillä esiintyi, mihin metsäkokemukset voisivat vaikuttaa positiivisesti? **Indikaattori oli se, että tiedettiin ne haasteet, joihin opinnäytetyöllä voitiin saada vastauksia.** Tähän liittyi tietoperustan luku: Perheet Suomessa.

Metsät voimavarana: Tutkijalla oli oltava ymmärrys metsien mahdollisuudesta olla voimavarana. Mitkä ovat metsän hyvinvointivaikutukset, joihin voimavarana oleminen voi perustua? Kyselyyn vastaajilta ja haastateltavilta haluttiin kartoittaa heidän kokemuksiaan metsästä, koska vastauksista saataisiin tietoa siitä, millaiset asiat voivat vaikuttaa heidän metsäsuhteeseensa, mistä syntyy käsitys haastateltavien historiasta metsän suhteen. Tutkimuksessa haluttiin selvittää historiaa, miten suomalaisten suhde metsään on muodostunut sukupolvien saatossa, koska historia vaikuttaa ihmisiin ja siten voitaisiin verrata sitä siihen tietoon, mitä kyselyyn vastaavat ja haastateltavat ilmaisivat suhteestaan metsään. **Indikaattori oli se, että tiedetään, mikä on se voimavara, mitä metsä voi tarjota.** Tähän liittyvät tutkimuskysymykset 4–8 ja tietoperustan luku: Suomalainen metsäsuhde.

Metsät suomalaisten lapsiperheiden voimavaraksi. Aineiston pohjalta oli löydettävä keinoja, miten suomalaiset lapsiperheen jäsenet ovat kokeneet metsän lapsena, millaisia muistoja on jäänyt mieleen ja millaisia vaikutuksia kokemukset heissä olivat saaneet aikaan. Tutkimuksessa selvitettiin, minkälaiset perheen yhteiset luontokokemukset on koettu vaikuttavan perheenjäsenten hyvinvointiin ja miksi? **Indikaattori oli se, että löytyikö vastaus siihen, miten suomalainen lapsiperhe voi saada metsän voimavarakseen.** Tähän liittyvät tutkimuskysymykset 9–13 ja opinnäytetyön tekijän johtopäätökset.

Peruskysymyksiin etsittiin vastauksia: miten ja mitkä metsäkokemukset olivat vaikuttaneet ihmisen hyvinvointiin positiivisesti?

Tiedon vakuuttavuus

Koska kyselyssä kysyttiin ihmisten taustatietoja, voitiin saada varmuus todella heterogeenisestä vastaajajoukosta.

Instrumentin tarkkuus

Kysymyksiin oli valmiiksi tukikysymykset, jos tulkinallisuuden ja täsmentämisen takia. Kysymykset olisi saanut esittää tiiviimmässä muodossa.

Vaikka vastaajat tyypitettiin, tutkimuksessa poistettiin tyypitykset ja päädyttiin suuremman joukon vastavoimaan. Tällöin saatiin hyvin heterogeeninen joukko vastaamaan. Joten samankaltaisia vastaajia on vaikea tutkia, siinä olisi jatkotutkimuksen paikka.

Työssä valittiin puolitusmenetelmän, jossa oli hieman epätasapainoiset puoliskot. Realibiteetin tarkastusmenetelmänä voisi olla puolitusmenetelmä, eli vastauksista puolet analysoitaisiin ensin ja sitten loput ja tuloksia verrattaisiin toisiinsa. Jos aikaa ja energiaa olisi ollut enemmän, olisi retestausmenetelmä ollut hyvä. Sen voisi tehdä pienenä otantana myöhemmin, eli tehdä kysely uudestaan ja eri vuodenaikana.

Validiteetti merkitsee sitä, mittasiko tutkimus sitä, mitä sen piti mitata (Hiltunen 2009, 3).

Validiteetti

Tulos näytti tutkijasta oikealta, koska se tukeutui Tietoperustaan ja yhteneväisyyttä löytyi paljon. Yhteneväisen perustiedon päätteeksi syntyi uutta aineistoa opinnäytetyön tarkoitukseen vastaten.

Validiteetin arvioinnissa sitä tuki se, että kyselyssä oli hyvin monen laisia ihmisiä; eri sukupuolta, eri ikäisiä, erilaisissa paikoissa asuvia ja monella tapaa erilaisista lähtökohdista vastaavia ihmisiä. Validiteettia pyrittiin tukemaan kyselyn alussa olevilla käsitteillä selventävillä kysymyksillä, että puhutaan samasta asiasta. Tutkimuksen alussa käsiteltiin käsitettä metsä ja metsäyhteys, mikä huomattiin pian huonoksi käsitteeksi tutkia. Siksi kysymyksissä käsiteltiin metsäsuhdetta metsäyhteyden sijaan, koska sillä oli suurempi merkitys tutkimuksen kannalta.

Mittaustapahtuma ei vaikuttanut. Kaikki vastasivat itsenäisesti. Teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, että sen kulku etenee aihepiirin mukaisesti, mutta spontaanisti edeten.

Kysymyksissä oli alussa vaikeutta ymmärtää, mutta asia korjaantui heti helpottavien tukikysymysten avulla, jotka lopulta muodostuivat paremmiksi ja kuvaavammiksi kysymyksiksi, mutta syvällisyyttä vastauksiin saatiin alkuperäiset kysymykset jättämällä.

Oli hieman vaikea arvioida, oliko kysely vinoutunut. Yksi piikki haastateltavien määrässä näkyy aika selvästi. Muutoin haastateltavat olivat melko tasaisesti maalta ja kaupungista, ympäri Suomea, miehiä ja naisia, tyttöjä ja poikia.

Vastauksia saatiin tasaisen vähän kaikilta vastaustyypeiltä, mutta paljon kaikkiaan.

Saatu tulos voidaan yleistää lapsiperheiden populaatioissa. Kun esimerkiksi mietitään suomalaisille lapsiperheille hyvinvointia tukevaa tekemistä ja myös kasvatusta. **Tutkimusaineiston validiteetin tarkastelu:**

Kaikki oli kuvattu erillisissä liitteissä, jotka oli esitetty ohjaajalle sähköpostiviestin kautta. Aineiston laajuus saattoi viedä aikaa melko paljon, jos ei tarkastettaisi asiaa pistokokeena.

Tuloksia peilattiin olemassa olevaan tutkimukseen SoTe-alan näkökulmasta.

Tutkimushypoteesi ja ennustettavuus

Tulos oli osittain ennustettavissa, mutta yllätyksiäkin tuli. Esimerkiksi metsien hyvinvointivaikutuksiin luotettiin vahvasti työn alussa tietoperustaan nojaten, eikä se tuottanut pettymystä. Yllätys tuli siitä, että odotettiin tuloksen olevan enempi seikkailupainotteinen. Tutkijan yllätti se, että rauha ja rauhallisuus nousivat niin ylivoimaisesti esille ja seikkailut jäivät pienemmälle painoarvolle siinä, mitä tutkittavat kertoivat vaikutusten olevan ja mitä he toiminnalta odottivat.

Tämä tutkimus korreloi toisen tutkimuksen kanssa ja toi sille jatkoa.

Kysymykset olivat edustavat. Vastaus saatiin opinnäytetyön tarkoitukseen.

Ennustaako tulos menestyksellistä toimintaa perheiden ja ammattilaisten näkökulmasta

Työ ennustaa menestystä, koska luonto on nousussa ja aika trendikäs nuorten ja nuorten aikuisten kesken, sekä ilmastonmuutos on nostanut luonnon arvostusta ja kiinnostusta.

Opinnäytetyön tekijä ymmärsi Green Care luontovoiman mahdollisuuden tukea suomalaisten lapsiperheiden hyvinvointia luonto- ja erityisesti tämän työn näkökulmasta metsäavusteisin menetelmin. Työn yleistettävyyden mukaisesti ekosysteemipalveluna tulos sopii perheille toteutettavaksi suoraan itsenäisesti toteutettuina metsään menemisinä ja tekoina siellä. Tämän lisäksi opinnäytetyön tekijä osasi ilmaista perusteluja Tietoperusta-aineiston ja tutkimusaineiston pohjalta. Opinnäytetyön tekijä näytti ymmärtävän hyvinvoinnin ja terveemmän tulevaisuuden näkymien merkityksen yhteiskunnalle.

7.3 Pohdinta

Perhe on ihmisen ensimmäinen yhteisö ja sen tulisi suoda ihmiselle turvaa ja rakkautta. Perhe voi kohdata hirveitä tragedioita tai se voi elää sopuisaa onnekasta elämänsä. Ihminen, joka perheessä elää, koettaa selvitä ja pärjätä kaikesta huolimatta. Kun voimat ehtyvät, kaikki loppuu. Ihminen, joka on katkeamaisillaan, voi saada jostain voimaa ja lupausta huomisesta. Hän nousee omista raunioistaan ja kokemusten saattelemana ymmärtää, miten monimutkainen asia elämä on. Hänestä voi tulla "vanha sielu".

Luonto on maailman kaunein asia. Se on kaikki, mistä ihminen on syntynyt. Ihminen on pieni osanen valtavan suurta luontoa. Luonto on suuri syli, jossa lepää ihminen, kivet, puut ja pienimmätkin elävät olennot. Luonto voi kohdata hirveitä tragedioita tai se voi elää sopuisasti ja onnekaasti maapallon pinnalla. Ihminen, joka luonnossa kulkee, voi nähdä sen kärsivän tai kukoistavan. Luonto on ihmeellinen selviytyjä. Se on mystinen ihmeissään. Se oli luonto, joka auttoi ihmisen raunioistaan, joka näytti esimerkillään, että huomisesta on lupaus. Se on monimuotoinen ja sen järjestelmät ovat ihmiselle ikuisen, ei elinikäisen, oppimisen kohde.

Perheessä näkyy ihmisen jatkuvuus. Vanhat ihmiset kuolevat ja uudet ihmiset syntyvät. Perheessä sukupolvien ketjut kohtaavat ja alkavat rakentaa uutta. Ihminen voi olla kontallaan metsässä sateen jälkeen hämähäkin seittien muodostaman mosaiikin edessä, nöyränä ja uteliaana. Kosteus tuo seitit näkyville. Ihminen oppii ja opettaa oppimansa sille uudelle ihmiselle ja muistelee, mitä hänen vanhempansa ja isovanhempansa olivat hänelle opettaneet. Hän muistaa vanhan naisen, joka kumisaappaisensa tulee metsästä syli täynnä väkkyräisiä polttopuita. Ja hänessä leimahtaa rakkauden tunne. Ja hän tuntee olevansa sanoinkuvaamattoman onnellinen, vaikka palelee, vaikka vanha ja rakas ihminen on nukkunut pois jo kauan sitten.

Tässä on sanoitettuna se, mikä oli alkuasetelmana mietinnässä opinnäytetyön aiheesta. Voiko luonto auttaa ihmistä selviämään ja samalla luotsaamaan rikki menneen perheensä haasteiden läpi, uskoen lupaukseen huomista. Opinnäytetyö oli enemmän kuin opintosuoritus. Se oli hyvin pitkä kypsymisen prosessi ja oppimisen riemu. Se oli ihmiselle tärkeiden asioiden jäsentyminen. Ymmärryksen syveneminen ja rakkauden teko. Johdanto antoi lupauksen, että huomenna, oli se milloin tahansa, työ on valmis ja se on täyttänyt tehtävänsä. Ja vaikka se olisi rujo tai rikki jostain kohdasta, se kelpaisi ja viestittäisi sitä sanomaa, mihin se oli tarkoitettu.

Maailma on täynnä strategioita ja visioita, se pursuaa innokkaiden ihmisten mielipiteitä. Ihmisen hyvinvointi ja raha? Ne keinuvat yhdessä trapetsilla ja mittelevät joskus toistensa kanssa ja joskus ne keinuvat rauhassa samaan tahtiin. Ihminen istuu mäntymetsän mättäällä. Se on hyvin yksinkertaista. Hän miettii monimutkaisia yhteiskunnan ilmiöitä ja valitsee niistä jotkut, joita alkaa seurata ja joihin hän voi omia ajatuksiaan peilata. Puut auttavat. Männyt selkeyttävät ajatuksia ja mieli kirkastuu, ajatus alkaa juosta ja sanat soljuvat sormien välityksellä tekstiin. Ne antoivat lupauksen yhteiskunnallisesta hyvästä. Ja nyt, kun työ on viimeisiä sanoja vaille valmis, on punnittava, kävikö niin. Saiko työ aikaan yhteiskunnallista hyvää? Ihminen miettii hetken, mitä se on. Mäntymetsän symbioosit, suuret puut, herkkutatit ja niissä möngertelevät etanat sen kertoivat. Tietoinen metsissä samoilu, ymmärrystä täynnä oleva luontokasvatus ja vatsan täyttävä retkieväs turvallisella tulistelupaikalla sen paljasti. Onhan sen oltava yhteiskunnallista hyvää. Se liikuttaa ihmisiä, se auttaa ymmärtämään mekanismeja, jotka metsässä aikaansaavat terveyttä edistäviä ja ennalta

ehkäiseviä vaikutuksia ja ruokkii mielen lisäksi sielua ja kehoa. Ja perheen sosiaalisessa ihanassa ilmapiirissä yhteiskunnan rahat säästyvät. Niin yksinkertaisesti sen metsä opetti.

Suomalaisissa on paljon muualta tulleita. Kaikkialla ei ole metsiä. Ei ole ymmärrystä, mikä se edes on, eivätkä asfaltilla kävelevät lapset voi tietää, miksi metsää ei tarvitse pelätä, jos se on suuri tuntematon. He ovat aivan erilaisessa asemassa, kuin mies, joka on kulkenut metsiä, ennen kuin oppi edes konttaamaan, saati kävelemään. Mies, jonka jokaisesta henkäyksestä tuoksuvat sammalet ja puut. Joka ympärilleen katsoessaan näkee metsän, kaikkialla. Lapset eivät ehkä tiedä, että heillekin on mahdollista oppia se, että metsä on turvallinen paikka, että karhut mieluummin väistävät kuin hyökkäävät ja että metsää voi oppia vähä vähältä lukemaan, ettei sinne eksy. Mutta miehellä ei ole minkäänlaista kokemusta laivasta tai lentokoneesta, jonka ikkunasta näkee, miten metsät vähenevät etelämpään mentäessä. Opinnäytetyöhön tarvittiin kansainvälistä aspektia. Nuorisokeskus Piispalassa oli ihmisiä sieltä, missä metsät ovat erilaisia, mutta ne oli otettu paikoiksi, missä luonto oli valjastettu jakamaan auliisti ilmavan koululuokan, missä aasit saivat autististen lasten suut hymyyn metsän keskellä, missä metsän ihmeet saivat mielikuvituksen liikkeelle ja värit, muodot ja äänet kyllästivät lasten ja aasien elämää. Opinnäytetyön innoittaja Nuorisokeskus Piispala oli ensin työn tilaaja, mutta muuttui sitten työn innoittajaksi monien satumusten jälkeen. Piispala antoi myös paikan, jossa sai kokea kuuluisan suomalaisen ekopsykologi Kirsi Salosen kehittämää mieliapaikkaharjoitusta metsässä. Saimme samaistua talvisen metsän maisemaan ja lumisiin puihin, elpyä ja virkistyä yhdessä muiden alalle vihkiytyneiden, kahdeksasta eri maasta tulleiden toimijoiden kanssa. Tosin ihminen oli eri Green Care -kursseilla saanut kokea sen aiemminkin, jo kaksi kertaa, ja toisen niistä Salosen omalla tilalla. Luennot Piispalassa olivat englanniksi ja ihminen itsekin piti oman osansa luennoista englanniksi, mutta se ei ollut vaikeaa, sillä hän oli opetellut luontoavusteisesta kieltä opettajan Green Care -painotteisilla kansainvälisillä työjaksoilla Hollannissa ja Italiassa monen viikon ajan. Suhteet Italiaan olivat elävät, sillä ihminen oli järjestänyt sinne omia opiskelijoitaan oppimaan toimintaa aasien kanssa keskellä metsää. Italiasta tuli aasiavusteisen tilan emäntä, Luisella Trameri, Suomeen oppimaan kansainvälistä Green Care -toimintaa Piispalaan. Opinnäytetyön yksi innoittaja oli Trameri ja hänen aasinsa Toscanassa. Siellä sai oppia, miten kaikki

toiminta voidaan viedä ulos luontoon. Siellä sai kokea valtavaa kansainvälistä mielihyvää Orecchie Lunghe e Passi Lenti -nimisellä pienellä aasiavusteisella tilalla metsän keskellä (ks. kuvio 43). Oppia oli saatu myös Hollannista, jossa ajettiin kaksi viikkoa navigaatioavusteisella pikkuautolla hurjaa vauhtia sosiaalisilta maataloilta toisiin. Englantia sai puhua ja kirjoittaa aivan suunsa kuivaksi ja sormenpänsä sileiksi asti. Siellä saatiin osallistua kahdenkymmenen erilaisen sosiaalisen maatilan elämään päivä tai puolipäivää kerrallaan. Siellä ihmeteltiin, että eikö ihminen ollutkaan tullut Suomesta, koska puhetulva, tietenkin englanniksi, oli niin suuri. Siellä sai todellisen teho-kielikylvyn, koska hollantilaisetkaan eivät äärisosiaalisina ihmisinä olleet koskaan hiljaa. Hollannissakin oli maatilojen läheisyydessä pieniä metsiköitä, kaupunkimetsiä, joissa käytiin asiakkaiden kanssa joka ikinen päivä kävelemässä. Esikuvia ja kansainvälisiä mallejakin siis oli.



Kuvio 43. Pitkät Korvat ja Hiljaa Mennään, Projekti, jossa vammaisia opastetaan metsän salaisuuksien läpi, opettajan työelämäjakso 2012.

Siirryttiin tutkimuskysymyksiin ja piirrettiin miellekartta. Siitä olikin erinomainen apu pitkin työtä. Piirtämisestä pitävä ihminen on visuaalinen ja siten myöskin miellekartan tekeminen ja lukeminen oli mieluisaa. Kysymykset putkahtelivat sen avulla. Ne muuttuivat vain vähän matkan aikana, koska ne olivat pohjautuneet ymmärrystä avaavaan miellekarttaan. Kysymykset esiteltiin ja niihin uskottiin. Usko alkoi kuitenkin horjua ja niitä muokattiin hieman ymmärrettävämpään muotoon lisäämällä helpottavat yksinkertaisemmat kysymykset. Tutkijan päässä syntyi ajatus, että kysymyksissä puhutaan liian suppeasta käsitteestä; metsäyhteydestä, kun piti puhua

metsäsuhteesta. Nyt työn loppuvaiheessa palattiin jälleen pohtimaan asiaa ja tajuttiin, että metsäyhteys on kokonaisvaltainen käsitys ihmisen ja metsän välisestä rakkaussuhteesta. Eli se sopi sittenkin oikein hyvin alkuun, missä haluttiin fokusoida tutkittavat puhumaan samasta asiasta tutkijan kanssa, eli metsästä. Metsän käsite tuli hyvin selvitettyä ja sama problematiikka, mikä esiintyi aineistossa, oli näkyvissä myös tutkittavien vastauksissa. Hyvä olo, rauha, ravinto nousivat jo alussa esille vastauksissa metsän käsitteen rinnalle kuvailemaan metsää, jotta sen varmasti tunnistaa. Oli ihmeellistä kaivella tietoperustaan tietoa metsästä. Itse asiassa se yllätti, miten eri tavalla metsä käsitettiin kansainvälisesti. Suomessa on vallalla hyvin ainutlaatuinen, järjestelmällinen ja vakiintunut metsänhoitotapa, mikä vaikuttaa myös metsän käsitteeseen. Tässä välissä on hyvä tarkastella tiedonjanoista ihmistä, ennen kuin siirrytään loppuihin tutkimuskysymyksiin ja aiheisiin. Ihminen istuu sohvalla. On ollut muuttopäivä. Opinnäytetyö on vasta puolessa välissä, mutta aloitettu innolla. 200 neliön kokoinen talo on pitänyt tyhjentää rytinällä työpäivien välissä yhdessä kuukaudessa. Tavaraa on jaettu kaikille halukkaille, viety kierrätykseen ja päädytty lopulliseen hävitykseen. Ensin muutti tärkein osa ihmisen ei-perhe-identiteetistä. Kirjasto. Kaikilla lojuu kirjoja. Muut muuttotavarat saivat vielä hetken odottaa. Kirjahylly piti pystyttää. Kuopiosta pitäisi hakea ne kaksi kirjaa, jotka oli tarkoitettu ruokkimaan opinnäytetyön tietoperustaa. Hyllyllä oli jo monta kymmentä ikiomaa luontokirjaa ja lisää teki mieli hankkia. Silloin kun silmät vielä toimivat kunnolla nuorena, kirjoja pystyi yhden päivässä, lukien silti ajatuksella, nyt siihen menee kaksi viikkoa, ainakin. Keskittymisen vaikeus, ikänäkö ja piilokarsastus varsinkin väsyneenä, vaikeuttivat tiedonjon sammuttamista. Mutta sinnikkäästi luettiin kaikki kolmatta kymmenettä kirjaa ja satoja verkkosivuja ja istuttiin kuuntelemassa aiheeseen liittyviä luentoja ja osallistuttiin valtakunnallisille Green Care -päiville kaksikin kertaa, ja käytiin erilaisia Green Care -kurseja ja tärkeimpänä niistä ammattikoulujen verkoston luoman Green Care Pro koulutuskokonaisuuden, josta saa virallisen Green Care -asiantuntijan tittelin, että tietoperustaa on päässä ja materiaalina hyllyssä ja pilvessä ja ääniaaltoina avaruudessa, mutta pikkuruisen verran tähän työhön taltioituna. Ja sitten taas oppineisuuden todistelun jälkeen asiaan.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. **Mitä metsäyhteys mielestäsi tarkoittaa? / Mikä on metsä?**
2. **Miten metsä aistitaan? / Miltä metsä tuntuu?**
3. **Millaisia eliöitä metsässä on? / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu?**
4. **Mitä metsässä voi kokea?**
5. **Miten käsitellä pelot ja ikävältä tuntuvat asiat? / Mikä siellä voi pelottaa? Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvitään?**
6. **Miltä metsäyhteys tuntuu ihmisessä? / Mitä ihmiselle tapahtuu metsässä?**
7. **Metsän vaikutus ihmiseen, merkitys ihmiselle? / Miten metsä vaikuttaa ihmiseen? Onko se ihmiselle tärkeää?**
8. **Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään?**
9. **Mitä perhe voi tehdä metsässä yhdessä?**
10. **Miksi jonkun läheisen olisi tärkeää olla kanssasi metsässä?**
11. **Mitä hyötyä metsässä yhdessä olemisesta on perheelle?**
12. **Miten saada aikaan perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus metsästä? / Mikä olisi kaikkein mukavin tapa olla perheen kanssa yhdessä metsässä, mitä siellä tapahtuisi ja mitä voisitte kokea yhdessä?**
13. **Osaatko selittää, mitä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on?**
14. **Vapaa sana: ihan mitä vaan aiheeseen liittyen**

Kysymykset jaettiin kolmeen osaan, joista johdettiin indikaattorit tutkimuksen loppuun viemiseksi. Indikaattorit valittiin opinnäytetyön nimestä. Metsät suomalaisen lapsiperheen voimavaraksi. Se helpotti valtavasti työn tekemistä.

Kysymykset 1 – 3 kohdistuivat määrittelemään käsitteen ”metsät”. Indikaattori oli se, miten metsä käsitettiin. Oli helppo valita tietoperustaan luku Metsä käsitteenä. Luonnollinen valinta, onnistui ja toimi.

Seuraavaksi oli käsite ”suomalaiset lapsiperheet”. Indikaattori oli se, että tiedettiin ne suomalaisten lapsiperheiden haasteet, joihin opinnäytetyöllä voitiin saada vastauksia. Tähän liittyi tietoperustan luku ”Perheet Suomessa”. Tähän ei koettu tarvitsevan erillistä tutkimuskysymystä, koska kysymyksiä oli paljon ja rajata täytyi ja lisäksi tosiasia on se, että jokainen vastaaja on hyvin todennäköisesti ainakin kuulunut lapsiperheeseen ja kohdannut erilaisia haasteita. Suomalaisten lapsiperheiden moninaisuudesta löytyikin hyvä esimerkkisivu, se ei ollut aivan tuore, mutta ei liian vanhaakaan. Lisäksi oli työn teon aikana muutettava kolme kertaa tilastotietoa, koska tein

tiedoston ensimmäiseksi. Hyvin löytyi haasteita, oli runsauden pulaa. Lukija pääsee kyllä kokemaan, että haasteita piisaa ja työlle on tarvetta.

Seuraavana tutkimuskohteena oli ”metsät voimavarana”. Indikaattori oli se, että tiedetään, mikä on se voimavara, mitä metsä voi tarjota. Tähän liittyvät tutkimuskysymykset 4 – 8 ja tietoperustan luku ”Suomalainen metsäsuhde”. Oli mielenkiintoista selvittää oikeasti perustelua sille, ovatko suomalaiset metsäkansaa vai eivät. Tulos oli sekä että. Osa kansasta vieraantuu metsästä kaupungistumisen, globalisaation ja digitalisaation myötä. Kaupungit imevät ihmisiä ja myös ulkomaille asti työn tai muun syyn takia ja maaseudun lapset istuvat sohvalla pelaamassa kännykällä sen sijaan, että edes katsoisivat pihalle, saati että leikkisivät siellä. Toinen puoli sitten leikkii niin, että vanhemmat jo huolestuvat, kun metsäleikit venyvät iltamyöhään, maaseudun lapsia ei metsä pelota yhtä paljon kuin kaupungin lapsia.

Viimein iskettiin suoraan suoneen ja etsittiin vastausta työn otsikkoon ”Metsät suomalaisten lapsiperheiden voimavaraksi”. Indikaattori oli se, että löytyikö vastaus siihen, miten suomalainen lapsiperhe voi saada metsän voimavarakseen. Tähän liittyvät tutkimuskysymykset 9–13 ja opinnäytetyön tekijän johtopäätökset. Ja kyllä niitä löytyi. Oli valinnan runsautta. Päädyttiin kertomaan joitakin ideoita mitä lapsiperhe voi metsässä tehdä ja mitä metsään menon estäviä kynnyskysymyksiä voi olla ja millaisia ratkaisuja niihin voidaan saada. Oli riemullista, että kaikki se löytyi, mitä haluttiin ja paljon enemmän. Lauseita muotoillessa nähtiin, kuinka asiat loksahelivat paikoilleen ja löytyi perusteltua uudenlaista tietoa aiheesta koostettavaksi ja dokumentoitavaksi. Esimerkiksi se, miten ratkaista esille tulevia ongelmia. Oli hienoa, että voitiin käyttää kaikkea selville saatua tietoa. Paljon jäi vielä toisiinkin kertoihin.

Yllättävintä oli se, kun oletettiin, että lapset ja nuoret haluavat seikkailua ja toimintaa, näyttelemistä, juoksemista ja riehumista metsäympäristössä, mutta heidän suurin toiveensa näyttikin olevan rauha ja rauhallisuus. Niitä ihannoitiin kaikkein eniten. Metsä tuntui kodilta, taianomaiselta, rauhan tyyssijalta jne.

Työn kriittinen tarkastelu oli hyvin paljon aikaa vievää ja pedantti luonne ei antanut anteeksi juuri mitään. Kiire painoi päälle ja kello juoksi liian lujaa. Ajatukset piti koota uudestaan jokaisen äännähdyksen, liikkeen ja tarpeiden jälkeen. Mutta tarkastelussa oltiin armottomia ja lopputuloksesta tuli tyytyväinen olo.

Seuraavassa samankaltaisessa työssä aihetta rajattaisiin vielä enemmän ja keskityttäisiin vähempään, mutta laadukkaaseen tulokseen. Työ oli liian massiivinen sille tuntimäärälle, mihin se oli mitoitettu, mutta niin kuin alussa kerrottiin, työ on rakkauden työ ja sillä oli tarkoitus.

Tulevaisuudessa työ otettaisiin käyttöön. Spesifisiä tutkimuksia tehtäisiin ja metsiä voisi käyttää perheiden hyvinvoinnin takaamiseksi kohdistetummin ja ammatillisessa mielessä perheitä auttavaa luontovoimaan perustuvaa toimintaa saataisiin markkinoille paremmin ja selkeinä palvelupaketteina. Yhteiskunta ymmärtäisi vihdoinkin, että ennaltaehkäisevä terveydenhuolto on halpaa ja panostaisi lapsiperheiden kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin.

Lähteet

Adoptiot. 2019. Tilastokeskus. Viitattu 12.5.2020. <https://www.stat.fi/til/adopt/index.html>.

Aho, A. 2016. Lapsikuolemaperheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

Airola, L. 2016. Ylitöistä johtuvat itsemurhat eli "karōshit" yleistyvät Japanissa. Yle uutisten verkkosivu, ulkomaat 3.4.2016. Viitattu 10.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-8784298>.

Alasalmi, P. 2016. Yhden vanhemman perheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 13.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

Aro, T. 2017. Suomen väestö, missä ja minkälaista. Verkkotiedote. Viitattu 26.5.2018. <https://www.slideshare.net/TimoAro/suomen-vest-miss-ja-minklaista>.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus.

Aunio, M. & Paavola, L. 2018. Ruutuajan terveysvaikutukset. Ruutuajan muutokset 7. luokalta 9. luokalle ja sen yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen, painoindeksiin ja vanhempien koulutustasoon. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. JYU. Viitattu 8.5.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57845/1/URN:NBN:fi:juu-201805032453.pdf>.

Bläuer, A & Kantanen, J. 2013. Suomalaiset olivat metsästäjä-keräilijöitä pitkään. Geenivarat. Kansallisten geenivara-ohjelmien tiedotuslehti, 15. Viitattu 26.5.2018. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/481356/GeeniVarat-2013-a09-s15.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

del Angel, T., Kinnunen, H. ja Shinyella, T. 2016. Kahden kulttuurin perheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

Digitalisaatio muuttaa maailmaa. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016: 5. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. ISSN 1797 – 9854. Helsinki. Viitattu 8.5.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75526/JUL2016-5-hallinnonalan-ditalisaation-linjaukset-2025.pdf>.

Ekosysteemipalvelut. 2015. Metsähallituksen verkkosivut. Viitattu 14.4.2019. www.metsa.fi/ekosysteemipalvelut.

Green Care Finland. N.d. Verkkosivusto. Viitattu 26.5.2018. <http://www.gcfinland.fi>.

Hallannaro, E-L., Juslén, A., Kuusela, S., Rytteri, T. (Toim.). 2016. Metsän salainen elämä. Ympäristöministeriö, SYKE, LUOMUS, PUTTE. Tallinna: Gaudeamus.

Happonen, J. 2019. Luento Green Care päivillä 12.9.2016.

Heinonen, K. 2019. Monikkoperheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveystieteiden opintoihin. Viitattu 12.5.2020 https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

Heiskanen, S. 2017. Biofilia – rakkautemme luontoon. Naavan verkkosivulla. Viitattu 13.5.2020. <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon>.

Hietaharju, A. 2019. Haastattelu 28.2.2019.

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Leena Hiltunen ja graduryhmä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu. 17.11.2019. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf.

Huusko, J & Kerkelä, L. 2020. Kotiväkivalta lisääntynyt koronaviruksen aikana Suomessa: poliisi pelkää tilanteen pahenevan pääsiäisenä. Artikkelin Helsingin Sanomissa 1.4.2020. Viitattu 11.5.2020. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006460559.html>.

Isaacson, R. 2009. Hevospoika. Isän ja pojan yhteinen matka. Suom. Salmela, A. Helsinki: Tammi.

Juutinen, A. 2015. Metsien monet hyödyt ja taloudellinen arvottaminen. Metsätieteen aikakauskirja 2/15. Viitattu 27.3.2019. <https://www.metsatieteenaikakauskirja.fi/pdf/article6534.pdf>.

Jäppinen, J-P., Ojala, A., Reinikainen, M. ja Tyrväinen, L. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksat. Viitattu 4.1.2020. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>.

Kagawa, T., Lee, JY., Miyazaki, Y., Park, BJ. & Tsunetsugu, Y. 2011. Powerpoint tutkimustuloksista. Physiological effects of nature visits. Viitattu 26.5.2017. http://www.metla.fi/tapahtumat/2011/human-health/pdf/Tsunetsugu_seminar_sophia.pdf.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYpro.

Kansallinen metsästrategia 2025 -päivitys. 2019. Valtioneuvoston periaatepäätös. Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja 2019:7. Liite 1. Viitattu 11.5.2020. https://mmm.fi/documents/1410837/2000444/Kansallinen_mets%C3%A4strategia_2025_p%C3%A4ivitys_%28Valtioneuvoston_periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s_21_2_2019%29.pdf/b0585bb9-1d6c-cbd6-4da9-177dc4879503/Kansallinen_mets%C3%A4strategia_2025_p%C3%A4ivitys_%28Valtioneuvoston_periaatep%C3%A4%C3%A4t%C3%B6s_21_2_2019%29.pdf.

Karvonen, A. 2019. Kodin sisäilman mikrobisto voi suojata lasta astmalta – mistä suojaavia mikrobeja lasten arkeen? Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen tiedote 29.8.2019. Viitattu 10.5.2020. <https://thl.fi/fi/-/kodin-sisailman-mikrobisto-voi-suojata-lastastmalta-mista-suojaavia-mikrobeja-lasten-arkeen->

- Kerkola, H. & Prykäri, E. (2019). Digitaalisuus mukana metsässä ja metsä mukana digitaalisuudessa. *HAMK Unlimited Professional* 27.3.2019. Viitattu 11.5.2020. <https://unlimited.hamk.fi/biotalous-ja-luonnonvara-ala/digitaalisuus-metsassa-metsa-digitaalisuudessa>.
- Kerppola-Pesu, J. & Moring, A. 2016. Sateenkaariperheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.
- Keski-Suomen hyvinvointistrategia. 2011. Neljä hyvinvointilupausta keskisuomalaisille. Keski-Suomen liiton julkaisuja. Viitattu 26.5.2018. https://www.keskisuomi.fi/fi-lebank/22267-Keski-Suomen_hyvinvointistrategia_julkaisu_netti.pdf.
- Kontula, O. 2018. Perhebarometri. 2020-luvun perhepolitiikkaa. Väestöntutkimuslaitos, Katsauksia E52/2018. Helsinki: Väestöliitto.
- Korpi, E. 2018. Ympäristökasvatus luontosuhteen kokemusten rakentajana. Kandidaatin tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Viitattu 5.2.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805312401.pdf>.
- Koso, E., Lamberg, E. & Mäki, J. 2016. Luonnon vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.5.2020. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111818/Koso_Eerika%20Lamberg_Emmilotta%20Maki_Janita.pdf?sequence=1.
- Kouluterveyskysely. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. THL. Viitattu 11.5.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
- Kuuluvainen, V. ja Saren, H. (toim.) 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset – Hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisusarjan D vapaamuotoisia julkaisusarjoja. Julkaisu 72. Viitattu 8.5.2018. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>.
- Laatuseloste perheet. 2018. Viitattu 11.5.2020. http://tilastokeskus.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_laa_001_fi.html.
- Lapsuuden kokemukset. 2018. Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivut. Vanhemmille. Tietoa lapsiperheiden elämästä. Viitattu 16.5.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/>.
- Lastensuojelu 2018. 2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportti 23. 4.6.2019. Viitattu 12.5.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23_19_LASU.pdf?sequence=5&isAllowed=y.
- Laurila, A. 2016. Sijaisperhe. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus.
- Leppänen, M., & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus.
- Li, Q. 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Suom. Haapsalo, J. Alkuper. Shinrin-Yoku, The Art and Science of Forest-Bathing. Helsinki: Readme.fi.
- Luke. N.d. Suomen metsät Euroopassa. Viitattu 8.11.2019. <https://www.luke.fi/tieto-luonnonvaroista/metsa/metsavarat-ja-metsasuunnittelu/suomen-metsat-euroopassa-vuonna-2015/>.
- Luonnonhoitoa ja vesiensuojelua koskevat PEFC-metsäsertifiointin kriteerit. 2014. Suomen PEFC-standardi. Viitattu 5.1.2020. <https://www.metsakeskus.fi/sites/default/files/luonnonhoito-pefc-fi-1002-2014-ms-kriteerit-2017.pdf>.
- Luonnontila. 2016. Ekosysteemipalvelut. Viitattu 27.3.2019. <https://www.luonnontila.fi/ekosysteemipalvelut/esittely/>.
- MacDicken, K. 2016. FAO. Fra 2015. Terms and definitions. FAO:n termit ja määritelmät. Metsä ja muu metsäinen maa. Viitattu 3.1.2020. <http://www.fao.org/3/ap862e/ap862e00.pdf>.
- Metsä – suomalainen sielunmaisema. 2012. Metlan YouTube tiedotusvideo. Viitattu 13.5.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=xBfAk0CzxB4>.
- Metsälaki (1093/1996). 1996. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 10.5.2020. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1996/19961093>.
- Metsäsanasto. 2016. Metsäkeskuksen verkkosivut. Viitattu 11.11.2019. <https://www.metsakeskus.fi/metsasanasto>.
- Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. 2016- Opetusmateriaali. Opettajan opas sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opettajille. Kaikkien perheiden Suomi. Viitattu 18.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.
- Mynttinen, S. 2016. Leskiperheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.
- Niemelä, M. 1. 2019. Luento Green Care päivillä 13.9.2016.
- Nuorisokeskus Piispala. N.d. Esittelysivu. Viitattu 15.5.2019. <http://www.piispala.fi/fi/etusivu/>.
- Nuorisokeskus Piispala, palveluntuottajat. N.d. Green Care Finland ry:n laatumerkin saaneiden palveluntuottajien sivut verkossa. Viitattu 28.2.2019. <http://gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/nuorisokeskus-piispala/>.
- Nylander, M. 2018. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta. Helsinki: Readme.
- Orasmaa, S. 2018. Luonnon aika. Rentouttavia hetkiä luonnossa. Metsäkustannus.

Paaskoski, L., Rikala, M. & Roiko-Jokela, H. 2018. Suomalaisia metsäsuhteita. Viitattu 18.2.2019. <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto12>.

Perheet. 2019. Tilastokeskus. Viitattu 11.5.2020.

https://www.stat.fi/til/perh/2018/02/perh_2018_02_2020-01-31_kat_001_fi.html.

Piesala, P. 2012. OPH. Luovasti luonnonvaroista, Suomen luonnonvarat, ekosysteemi-palvelut. Viitattu 13.4.2019. https://www.edu.fi/luovasti_luonnonvaroista/suomen_luonnonvarat/ekosysteemipalvelut.

Pietiläinen, M. 2018. Julkaisu Luonnonsuojelija -lehdessä. 2/2018. Viitattu 10.5.2020. <https://www.sll.fi/2018/05/21/nain-tunnistat-luonnonmetsan/>.

Pietiläinen, M. & Pohjanpää, K. 2019. Tilastokeskuksen asiantuntija-artikkeli. Laki-muutokset näkyvät sateenkaariväen tilastoinnissa – samaa sukupuolta olevan kanssa avioliitossa 4 000 suomalaista. 24.6.2019. Viitattu 12.5.2020.

Piispala. 2019. Kuva kansainväliseen seminaariin Green Care for NEETS and Social Workers osallistujista.

Puistolahti, M. 2018. Erityisopettajan teemahaastattelu 14.4.2018.

Pämä. 2020. Aito maaseutu -sivusto. Menossa olevat hankkeet. Viitattu 15.5.2020. <https://www.aitomaaseutu.fi/tilat/menossa-olevat-hankkeet>.

Salo, K. 2012. Suomen luonto lehden 5/2012 artikkeli. Mustikka on metsän tärkein kasvi. Kirj. Karlsson, A. Viitattu 27.3.2019. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/marjasieni/mustikassa.pdf>.

Salonen, K. 2014. Näin metsä hoitaa mieltäsi – jo muutama minuutti saa ihmeitä aikaan. Anna Sillanpään kirjoittama Kodin kuvalehden lehtiartikkeli ekopsykologi Kirsi Salosen haastatteluun perustuen 15.9.2014. Viitattu 11.5.2020. https://www.kodin-kuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/nain_metsa_hoitaa_mieltasi.

Salonen, K. 2020. kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirjatutkimus. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistyksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Sateenkaariperheet ry. N.d. Mikä sateenkaariperhe. Viitattu 19.3.2019. <https://sateenkaariperheet.fi/tietoa-ja-koulutusta/mika-sateenkaariperhe/>.

Suihkonen, L. 2010. Kunnioitus kasvaa luontoelämyksillä. Artikkelilehdessä Luonnonsuojelija 4/2010.

Suutari, P & adoptioperheet ry. 2019. Adoptioperheet. Kaikkien perheiden Suomi. Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Monimuotoiset perheet verkosto 2016. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. Viitattu 12.5.2020. https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf.

- Syntyneet. 2019. Tilastokeskuksen julkistus. Suomalaistaustaisten osuus syntyvyydestä pienentynyt. Viitattu 5.1.2020. http://tilastokeskus.fi/til/synt/2018/02/synt_2018_02_2019-12-04_tie_001.fi.html.
- Syntyvyys. 2019. Tilastokeskuksen julkistus. Syntyvyyden jyrkkä aleneminen jatkui. Viitattu 5.1.2020. http://tilastokeskus.fi/til/synt/2018/synt_2018_2019-04-26_tie_001.fi.html.
- Tieteen Termipankki. N.d. Ekosysteemi. Viitattu 27.3.2019. <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Biologia:ekosysteemi>.
- Tilastokeskus.2018. Perheet 2017. Vuosikatsaus. Viitattu 19.3.2019. http://www.stat.fi/til/perh/2017/02/perh_2017_02_2018-12-05.fi.pdf.
- Tilasto Suomen eläkkeen saajista 2018. 2019. Eläketurvakeskus. Suomen kansaneläkelaitos. Sosiaaliturva 2019. Toim. Nyman, H. Taulukko: Kaikki eläkkeensaajat eläkeläjin mukaan vuosina 2003–2018. Viitattu 12.5.2020. <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto-suomen-elakkeensaajista-2018.pdf>.
- Tukea lapsille ja lapsiperheille korona-aikana. 2020. Lapsen oikeuksiin liittyvää tietoa kokoava sivusto. Lapsen oikeuksien viestinnän yhteistyöverkosto. Viitattu 11.5.2020. <https://www.lapsenoikeudet.fi/korona/>.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus & Sisältöanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Uusperheet 1990–2018. 2019. Väestö. Perheet. Liitetaulukko 4. Tilastokeskus. Viitattu 13.5.2020. https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tau_004.fi.html.
- Vanha metsä. 2017. Metsähallituksen verkkosivut. Metsäterminit tutuksi. Vanha metsä. Viitattu 5.1.2020. <http://www.metsa.fi/vanha-metsa>.
- Viheralueet. N.d. RajatOn verkko-oppimateriaali. Lähellä kaupungissa. Paikat. Puisto. Viheralueiden suunnittelu. Viheralueet. Viitattu 4.1.2020. http://www.lahellakaupungissa.fi/paikat/puisto/viheralueiden_suunnittelu/.
- Väestö 2019. 2019. Tilastokeskuksen virallinen tilasto. Perheet 2018. Vuosikatsaus. Viitattu 4.1.2020. http://tilastokeskus.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001.fi.html.
- Väestö 2020. 2020. Tilastokeskuksen virallinen tieto. Perheet. Lasten määrän vähentyminen on suurinta Etelä-Savossa. 31.1.2020. Viitattu 12.5.2020. <https://www.stat.fi/til/perh/index.html>.
- Väestöliitto. 2019. Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. Viitattu 23.4.2019. http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/.
- Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, And More Creative. Suom. Saarelainen, J. Minervakustannus.
- WRM. 2016. World Rainforest Movement. Viitattu 3.1.2020. How does the FAO Forest definition harm people and forests? An open letter to the FAO. Vetoamus FAO:lle perusteluineen metsän käsitteen muuttamiseksi. <https://wrm.org.uy/actions->

[and-campaigns/how-does-the-fao-forest-definition-harm-people-and-forests-an-open-letter-to-the-fao/](#).

YK:n onnellisuusraportti. 2019. World Happiness Report 20.3.2019. Finland again is the happiest country in the world. Viitattu 20.3.2019. <http://worldhappiness.report/news/finland-again-is-the-happiest-country-in-the-world/>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje ja tutkimuskysymykset

On opinnäytetyön aika.

Haastattelen erilaisia ja eri ikäisiä ihmisiä. Olisin äärimmäisen kiitollinen jokaisesta vastauksesta, minkä vain saan. Sen voi lähettää sähköpostiin: taina.perkio@poke.fi tai millä muulla keinolla vaan.

Aihe: **Miten yhteiset metsäkokemukset voisivat tukea perhettä.**

Vastauksen käsittelen nimettömänä, mutta perustiedot hyvä näkyä

Mies, poika / nainen, tyttö

ikä:

Kaupungissa vai maalla asuva

Perhetyyppi, montako henkeä ja ketä kuuluu perheeseen?

15. Mitä metsäyhteys mielestäsi tarkoittaa? / Mikä on metsä?
16. Miten metsä aistitaan? / Miltä metsä tuntuu?
17. Millaisia eliöitä metsässä on? / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu?
18. Mitä metsässä voi kokea?
19. Miten käsitellä pelot ja ikävältä tuntuvat asiat? / Mikä siellä voi pelottaa? Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvitään?
20. Miltä metsäyhteys tuntuu ihmisessä? / Mitä ihmiselle tapahtuu metsässä?
21. Metsän vaikutus ihmiseen, merkitys ihmiselle? / Miten metsä vaikuttaa ihmiseen? Onko se ihmiselle tärkeää?
22. Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään?
23. Mitä perhe voi tehdä metsässä yhdessä?
24. Miksi jonkun läheisen olisi tärkeää olla kanssasi metsässä?
25. Mitä hyötyä metsässä yhdessä olemisesta on perheelle?
26. Miten saada aikaan perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus metsästä? / Mikä olisi kaikkein mukavin tapa olla perheen kanssa yhdessä metsässä, mitä siellä tapahtuisi ja mitä voisitte kokea yhdessä?
27. Osaatko selittää, mitä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on?
28. Vapaa sana: ihan mitä vaan aiheeseen liittyen

Liite 2. Tutkimuskysymysten vastaukset

Tutkimuskysymykset

Vastaukset haettiin digitalisoiduista kyselyvastauksista. Vastauksista poistettiin vastaajan identifiointitiedot, eli sukupuoli, ikä, maalla vai kaupungissa asuva, maakunta missä asuu ja perhetyyppi. Niitä kysyttiin, jotta saataisiin tieto heterogeenisestä vastausjoukosta ja jotta aineistoa voitaisiin hyödyntää mahdollisesti tarkemmin. Nimet on alusta lähtien poistettu tiedosta. Jos vastausta ei kysymykseen ollut, en kirjannut viivaa. Mukana on myös ryhmähaastattelujen yhteistulokset. Vastaukset ovat liitteessä kirjoitusvirheineen. Tyhjät vastaukset on poistettu.

Kysymys 1. Mitä metsäyhteys mielestäsi tarkoittaa? / Mikä on metsä?

1. Eri muodoissa: taimikko, vanha metsä, **perinteisesti vanha mehtä** on oikein mehtää (Käy vaikka metällä sehän on yhteyttä. kaveri lisäsi) Kosketus luontoon, köpöttelee ja marjastaa, sehän on jo metsäyhteyttä.
2. Missä on **puita, isoja puita, vanhaa mehtää**. Risukot on risukoita ja mehtä on mehtää, eihän risukoissa voi kulukeakkaa ees. Voi liikkua ja olla ja möllöttää ja haaveilla ja kaikkea
3. Mitä ihminen ei ole muokannut, **luonnon aikaansaannos, paljon puita**
4. Ei asutusta, hetken olemista, sinne ei jämähdetä, oma **hiljaisuuden, rauhan paikka**
5. **Puut** tekee metsän. Minulle **pieni kasvava metsäkin on metsä**. Siellä on metsän maa ja metsän kulloisiakin eliöitä, mutta **se uinuu hetken, jos on hakattu**. Metsäyhteys on yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa.
6. Paljon puuta, monenlaista, risukotkin nykyään käytetään, ennen tehtiin kerppuja. **Oikeat puut tekee metsän. On tärkeä**. Siellä jos missä niin huolet, jos on, katoaa. On kotonaan, siellä on **turvapaikka**. Metsästä on **hyötyä**, taloudellista, kun omistaa ja hoidetaan kunnolla, on enempi hyötyä. Puilla lämmitetty saunat ja talo.
7. Metsä on **puut ja niiden elinympäristö**. Puisto ei ole metsä, koska metsä ei ole taidetta, ei käsiteltyä. Metsä on, mitä kasvupaikka vaatii, **kasvien ja eläinten kokonaisuus. Kasvualusta on yhtä tärkeää mitä puut**. Ilmastokin määrää millainen siitä metsästä tulee. Suomalaisten metsäsuhde: kiinnostus on lisääntymässä. Mammut kiinnostuneet Suomen luonnosta, Japanilaiset: kauneus. Luonto – mekaaniset asiat eivät ole luontoa, ihmisen luonto, mitä ei nää, ympäröivä elämä,
8. Metsäyhteys on muutoksessa. Alkaa murenemaan. Kun voikin myydä metsää, kun ennen pidettiin kiinni. Keskikohtien tietämys vähenee. Ääripäät. Passiiviset metsänomistajat ja ne, joilla ei ole metsää – alkaa olla mielipiteitä suojelusta ja muustakin. Vieraannutaan. Ennen itsestään selvää, Meni metsään syömään, **Ruoka oli metsässä**. Geeneissä on, niin että ruoka maistuu metsässä paremmalta + **kansakunnan muisti**. Ennen mentiin tyhjän repun kanssa metsään ja tultiin täyden kanssa takaisin. **Nyt se on toisin päin**. Joka paikalla on oma sana. Niin kuin paikkatietojärjestelmä, kun kivillä ja paikoilla on nimi. Kaikki tietää, missä on kaljapullopassi, murhamännikkö jne. Hiljaisen tiedon äärellä ollaan. Paikannimillä saataisiin väkeä metsään. QR-koodi kanssa. Hiljainen tieto, missä marjoja on. Marjapaikkojen kertominen on omiin muihin kusemista. Juttuja olis mettäkämpillä. Kun on metsässä 6 hlö. kuluu helposti aika, on kohteliasta, kun aikaa saa kulua.
9. Omasta mielestäni **metsä on luonnon valinnan kautta syntynyt erilaisten puiden, pensaiden ja aluskasvien kasvupaikka**, ei ihmisen istuttama ”puupelto”. Metsäyhteys tarkoittaa mielestäni sitä, että henkilöllä on tuntemusta ja kokemusta metsästä, hän viihtyy metsässä ja kokee sen tärkeäksi.
10. **Luontoa**

11. **Tuolla on metsä** (osoittaa ikkunaan, jonka takana metsä aukeaa), Siellä on **eläimejä** (eläimiä). Siellä voi käydä ihmiset. Oon käynyt, vietiin eläimille omenoita ja porkkanoita. Pilkoin omenoita. Sisko pilkkoi porkkanoita
12. Metsä on **laaja** kasvillisuuden alue, jossa kasvaa **puita ja sammalta**. Metsää käytetään teollisuudessa. **Yleensä varjoisa** alue.
13. Metsä on **elinympäristö**. Metsäsuhde tarkoittaa ihmisen metsään/luontoon kohdistuvaa suhdetta ja tuntemusta.
14. Semmonen missä on **puita** ja niitä **puolukoita ja mustikoita**.
15. Metsä on **rauhaisa paikka**. **Paljon puita** ja kaikkea **kasvillisuutta**. En edes tiedä, mikä metsäyhteys on. Asuu metsän lähellä. Ei tuu muuta mieleen.
16. Metsä voi olla **takapihan pusikko tai erämaa**. Riippuu, kuka sen kokee ja miten sen kokee. Metsäyhteys on minulle ihmisen alkukantaista vetoa luonnon keskelle.
17. Metsä on **monimuotoinen kasvuympäristö**, joka muodostuu esim. korkeista **puista**, matalammista puista ja **pensaista, varvikoista**, erilaisista **sammaleista**. Maapallon ilmasto vaikuttaa metsän laatuun, esim. trooppisilla alueilla on **sademetsiä**, kun taas pohjoisemmassa on **havumetsiä**.
18. Metsä on paikka missä kasvaa **puita**.
19. Metsä on paikka, jossa on paljon erilaisia **kasveja ja eläimiä**
20. Metsäksi voidaan lukea **pihapuisto**, mutta parhaimmillaan metsä on **satojen hehtaarien kokoinen** alue, jolla ei ole muuta tarkoitusta, kuin **virkestys ja metsätalouden käyttö**.
21. Metsä on **elinympäristö**, joka koostuu yleensä erilaisista **puista**.
22. Erilaisista **puista** ja **muusta kasvustosta** koostuva alue, jossa **eläimillä** on helppo **piiloutua**. Että on yhteydessä metsään eli osaa katsoa voiko metsä hyvin.
23. **PUHDASTA LUONTOA, RAUHAA, MONIPUOLISTA LIKKUMAYMPÄRISTÖÄ**
24. Metsä itselleni on mieleeni piirtynyt kuva **koskemattomasta taigasta**, mutta metsä - sanana on kielessäni käytössä kuvaamaan mitä tahansa **puustoista aluetta, jota ei "hallinnoida"** niin, että se täyttäisi puuston tai muun selkeästi ihmisen koskettaman maaympäristön tunnusmerkit. Metsäyhteys on henkistä, fyysistä ja psyykkistä yhteyttä ja monikerroksellista kommunikaatiota metsäisen ympäristön kanssa. Metsän **vaihtelevat elinympäristöt** luovat metsistä ikään kuin kartan. Tutussa ja tuntemattomammassakin metsässä metsänpohjan **eliöt yhdessä pinnanmuotojen ja metsässä vaihtelevien biotyypin** kanssa aikaansaavat mielessäni tarkan käsityksen siitä missä olen ja oman liikkumiseni paikasta ja suunnasta.
25. Metsä on tietynlainen **elinympäristö**, jota määrittää **puustoisuus**. Metsäyhteys tarkoittaa minulle sitä, että metsässä tunnen olevani kotonani.
26. Metsää ei tarvitse pelätä, se on **turvapaikka**. Metsästä saan myös **polttopuut** omakotitaloani varten. Nauvossa on 1,5 hehtaaria metsää 50-luvun talon ympärillä, mutta täällä suuri osa pinta-alasta on kalliota (jee!), mutta koska aiempi omistaja ei onneksi ollut kaatanut kovinkaan monta puuta, on meillä mielestäni **monimuotoinen** varsinaissuomalainen metsä.
27. Metsäyhteys tarkoittaa mielestäni sitä, että metsä tuntuu tutulta paikalta. Yhteydessä metsän kanssa ollaan tekemisissä kaikkina vuodenaikoina ja se koetaan paikkana, jolla on jotain annettavaa.
28. Metsä on **terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä**
29. Metsä on **elämää ja rauhaa**
30. Metsä on paikka missä voi **rauhottua ja piristyä**. Siellä on jotain sellaista mikä **tekee ihmismielelle hyvää**.
31. Eikö metsä ole **kuin kirkko**, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on **rauhottumisen paikka**, se on paikka, jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa **hiljaisuus** ja metsän **äännet**. **Eläimet**, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen **tuoksussa**, aamu usvan hälvettyä, istun siinä

kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se **kasvuvoima ja elämä**, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeniä väliin, mikä ihana tuoksu, **lupaus huomisesta**, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari. Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinuamaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt, kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, **marjat**, punaiset puolukat, **sienet**, säilöntä, olen kuin orava, joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat, tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molokkukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella, **rauha**. ☺

32. Paikka, jossa on **puita**
33. Metsä on **rentoutuspaikka, tärkeä** olettaisin kaikille.
34. **Luonto** ja paras paikka **rauhottua**.
35. Metsä on **kirkkoni**. Siellä olen lähellä Luojaa. Siellä saan **fyysistä ja henkistä lepoa**.
36. **Maa-alue**, jossa **puustoa/taimikko**. Että kuinka helposti metsä saavutettavissa, takapihalla vai 10km päässä.
37. Suhdetta luontoon/metsään
- 38. Virkistysalue**
39. Metsässä tuntee **yhteyden luontoon**
40. Metsä on paikka jossa on **paljon puita**.
41. Metsä on **biotooppi** jonka pääosan muodostaa yleensä **puut**. Metsäyhteys tarkoittaa mielestäni ihmisen ja metsän psykologista suhdetta.
42. Metsä on **isohko alue**, jossa **puusto** on vaihtelevaa
43. Metsä on joko **luonnonvaraisesti** kasvava puuvaltainen alue tai **talousmetsä**, jossa kasvatetaan puita. Metsäyhteys on mielestäni kokemus tai tapa olla yhteydessä metsäluontoon. Miten nautin metsässä olemisesta ja mitä teen siellä.
44. Metsä voi olla hyvin **monessa roolissa ihmisen tarpeisiin nähden**. Metsäyhteys mielestäni tarkoittaa ihmisten (ja eläinten) tarvetta, kokemuksia ja elämää metsän kanssa.
45. Paikka missä kasvaa **paljon puita**
46. Metsä on **puinen alue**, jota ihminen ei ole valloittanut rakennelmillaan. **"Raakaa luontoa**. Metsäyhteys on mielestäni ymmärrys kuulumisesta luontoon (olet yksi "papelelin" osa).
47. Metsä on **luonnon energia**. Metsäyhteys on minun mielestä ihmisen ja luonnon välinen kokonaisvaltainen kokemus, jossa energiat kohtaa toisensa. Sen takia metsä rauhoittaa ihmisen kuin ihmisen.
48. metsä on paikka, jossa kasvaa **puita** ja muita **kasveja** ja siellä assuu erillaisia **elukoita**
49. metsä on **paikka rauhottua ja harrastaa**
50. metsässä kasvaa **puita** ja siellä on **kaunista**
51. metsässä kasvaa **puita**
52. kasvaa **puita**
53. metsä on **suomea**
54. metsä on paikka missä kasvaa **puita**
55. Metsä on paikka jossa on **paljon puita** ja **puhdas luonto**. Yhteys metsään omasta mielestä.
56. Metsä on paikka missä on **paljon puita** ja muita **kasveja**. Siellä on myös **eläimiä**.

57. **Luontoa, kasveja ja eläimiä.** Metsä on aluetta, jossa **ei ole asutusta** ja siellä on kasveja ja erilaisia eläimiä.
58. Metsä on **elinympäristö**, joka koostuu pitkistä yleensä **puurunkoisista kasveista**. Metsäyhteys tarkoittaa mielestäni syvempää yhteyttä luontoon, vastavuoroisuutta meidän ja luonnon välillä, sekä kunnioitusta sitä kohtaan.
59. Metsä on **rahaa ja hyvinvointia**, kun on tukkipuita. On kaikkien hyväksi, kellä on metsän tuloja. Puhistetaan harvennetaan.
60. Nykymetsä? **Aisakoivikko**. Isäntä: siat syö. propsia. Lakiuudistus 2014 Uusi metsälaki – ei ole 25 cm rinnankorkeusmitta, **aiemmin aukoksi tehdään**. 50-60v metsä jo matlaksi. H5-kouran **järeisiä puita ei enää ole**. Terät koko ajan pienentyä. Puuteollisuuden kannattavuus huononee. **Ikimetsät, monimuotoisuus kärsii**. Alta keski-ikäen nytkin hakataan vissiin jo. Puurakentamista pitää enemmän tehdä. hakkaus kesken selluksi. Kivi ja betoni tulee tilalle. On iso uhka! Bulkkitarvinnan tuotanto on uhka! Biotuotetehtaat ei ole vikatikki, mutta jos on liikaa. Biotuotetehtaat varmistaa, että metsät on kunnossa. **Ajallaan tehdyt työt**. Tukit menee biokattilaan, markkinavoimista. Sahojen kannattavuus laskee, pakko ostaa bulkkitarvintaa. **Hinta laskee**. Vähemmän sivutuotteita. Biotuotteesta polttoainetta. Ajatellaan valtakunnallisesti, katkais koko Suomen etua aina, ei omaa lompkaa. Biotuotetehtailta **korvataan muovia**. Nettikaupan pakkausten menekki kasvaa. Biotuotetehtas on 10 v investointi. Tulee lisää biotuotetehtaita..
61. Isolla osalla se on **arkimiljö, kotipaikka**. Kasvavalle porukalle **tosin vieras**, auton ikkunasta tai televisiosta katsotaan. Aiemmin **elämä on tullut metsästä, enää ei tule**. Enää ei edes omisteta metsää.
62. Metsä on paikka, missä on **paljon puita, kasvillisuutta ja eläimiä**. Siellä on **rauhallinen tunnelma**. Ja **lätäköitä**. Ja marjoja, ei muuta. **Vähän asutusta**. Metsä on **universumille tärkeä**. Saa **happea** puilta! On **hieno!**
63. Paikka, jossa **vihreetä, puita ja kasveja, ruohoa, villieläimiä, vettä**.

Kysymys 2. Miten metsä aistitaan? / Miltä metsä tuntuu?

1. **Puiden huojunta** ja vanhat **natisevat** puut, kun ne huojuu ja rutisee, **joskus** ovat **pellottavia** pimmeessä. (Kun kaksi puuta on nojallaan niin pitävät pirullisen äänen), **paukkuvat** pakkasella kun menee vettä väleihin. Lehtien putoaminen puista, kun maatuu tulee **tuoksua**, (ja uutta multaa, ravintoa)
2. Voi aistia **hajulla ja koskettamalla** ja **ihmettelemällä** ja. Voi vaikka **rauhottaa tai villiinyttä**, tulloo ku villivarsa.
3. **Rauhallinen ja raikas, äänet kuuluvat selvemmin**
4. **Rauhallinen, herkkä, tuoksuva, aistit** eri tavalla **vireinä** kuin kaupungissa
5. **Vapauttavalta. Jännittävältä, turvalliselta**, vaikka siellä on yllätyksiä, **hyvältä**. Se on kuin **pysyvä kaveri**, jota suree, jos sen puut hakataan. **Voi samastua** metsässä oleviin **olentoihin**, oli ne sitten ihan fyysisiä olemassa olevia tai mielikuvituksen rakentamia.
6. Riippuu. **Tuntuu**, jos tuulee .. **henkäys**. On **tunnelma**, Tuntuu että ennen hakattiin puitakin ja niistä sai voimaa, oli **kunnioitus** metsään. Pitäis siivota, ei saisi taitella. **Leppopaikka**.
7. Riippuu lähinnä metsästä. **suoja** joskus, **energiaa** antava, **auttaa päätä** toimimaan, **virkestää, kauneuskokemus, äänimaailma on rauhoittava**, vaikka puut kevättälvella paukkuvat.
8. Metsä **aistitaan kaikilla aisteilla”** **nähdään, kuullaan, tunnetaan, haistetaan ja jopa maistetaan**kin. Metsä voi tuntua **rauhottavalta, virkistävältä, turvalliselta tai pelottavalta**.
9. **Rauhalliselta**
10. **Hyvälle**

11. Metsän tunnistaa suuresta määrästä puita ja se ei sisällä asuinalueita.
12. Metsää voi **aistia** monella tavalla ja voi tuntua **rauhhoittavalta** paikalta.
13. **Hyvältä**, siellä on **ihanaa leikkiä** piilosta.
14. **Tuoksu** puulle ja kaikelle muulle kasvillisuudelle. Tuntuu **rauhhalliselle** ja **pehmeälle**.
15. Metsä on **ainutlaatuinen**: se on samaan aikaan **aktivoiva** ja **motivoiva**, mutta uskottoman **rauhhoittava** ympäristö.
16. Metsä vaikuttaa **rauhhoittavasti**, metsässä on **miellyttävää kävellä, kuunnella** tuulen suhinaa puissa ja lintujen laulua.
17. **Ei miltään**.
18. metsässä on **raikas** ja **rauhhoittava**
19. Metsä on **rauhantyyssija** sillä ajalla ja kiireellä ei metsän rauhaa horjuteta. Metsättyypistä riippuen ilmassa leijuu suon, pihkan ja märän maan **tuoksu**. Metsän **hiljaisuu-den** rikot vain **sinä ja linnun laulu** kuusien lomasta.
20. Metsä on **rauhallinen** ja **puhdas** elinympäristö.
21. Aistitaan eläinten **äänistä** ja **raittiista ilmasta**. Tuntuu **rauhalliselta**
22. **TUOKSUT ETENKIN VOIMAKKAITA, MYÖS ÄÄNET JA JOS KOSKEE NIIN JOKAINEN KOHTA ON ERILAINEN**
23. Metsän **aistii kokonaisvaltaisesti**. Metsä on osana kaikkea havainnointia, jota metsässä tekee. Metsä tuntuu **yhtenäiseltä suurelta organismilta**, joka **herättää aistit ja intuition** tavanomaista **vahvemmiksi**. Metsä tuntuu **mieltä tasapainottavalta kokonaisuudelta**, paikalta, joka pyrkii **kehittymään** johonkin suuntaan **rauhalliseen rytmiiin**. Metsässä **rauhhoittuu**. Monissa metsissä metsän oma sykli, ts. sukkessio, on kuitenkin häiriintynyt ihmisen toiminnan vaikutuksesta. Lapin erämaiemmissä metsissä aarniometsät kykenevät **terästäämään rentoutuneen mielen ja aistit** hyvin **herkiksi ja vastaanottavaisiksi**.
24. Metsän voi aistia **kaikin aistein; kuunnella** sen asukkaiden ääniä, tuulen huminaa puissa tai hiljaisuutta **Haistaa** kasvien tuoksu ja **nähdä** metsän kauneus, **Tuntea** sammaleen pehmoisuus tai kallion kovuus....
25. Metsä **tuoksu** hyvältä. Metsän puut **huojuvat** ja (ainakin täällä) puut pitävät koko ajan jotain **ääntä**; **hiljaisuus** on se joka ihmetyttää). Tosin linnut jatkavat mekkalointia, jos puut olisivatkin hetken hiljaa. Metsä myös **näky** joka ikkunasta, myös huusin ovesta ja ulkosaunan ikkunasta, joita asioita **arvostan** kovasti.
26. Metsä **aistitaan** kaikilla aisteilla. Itselle metsä vaikuttaa kaikista aisteista eniten **tunto- ja hajuaistiin**. Liikkuminen metsässä ei ole suoraa ja vaivatonta. **Eteneminen** muuttuu **tietoiseksi toiminnaksi** risuista ja männynkävyyistä ja **vauhti hidastuu**, jolloin ympärilleen tulee katseltua eniten. Visuaalisena kokemuksena metsään minulla liittyy eniten **valo**. Se, miten valo **siivilöityy** puiden läpi eri vuorokaudenaikoina, on **lumovaa**.
27. Metsä **aistitaan, näkemällä, kuulemalla tuntemalla**
28. Kaikilla **aisteilla**. Eri vuodenaikoina aistii **eri** lailla.
29. Metsässä on ihana **tuoksu**, siellä **ei kuulu mitään ylimääräisiä** ääniä tai kaupungin hälinää. Se on **rauhhoittava** ja **ihana** paikka.
30. Eikö metsä ole kuin kirkko, **jylhä** ja **mahtava**, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on **rauhhoittamisen** paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa **kyynelten** tulla. Siellä kohtaa **hiljaisuus** ja metsän **äänet**. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen **tuoksuessa**, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, **sinne mahtuu ja se ymmärtää**. **Omalla hiljaisuudellaan**, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat **toivoa** huomisesta. Keväällä kaikki se **kasvuvoima** ja **elämä**, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeni väliin, mikä ihana **tuoksu**, **lupaus huomisesta**, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs

kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilien kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi paris-kunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. **Olen tässä ja nyt** , kaikessa **rauhassa**, **ei kiirettä** mihinkään. Auringon **lämmittäessä**, kaikki on **hyvin** nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , **säilöntä**, olen kuin orava , joka **hamstraa talven varalle**. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta **ruskan** kellertävät puut. **Viilenevät illat** , **tummuvat** yöt. Elokuun kuutamoa iltataivaalla, keltainen suuri mollukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen **hiljaisuus**, metsän puut lumipeitteessä, pakkasen **paukuttelee** vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen **jäljet** lumella , **rauha**. 😊

31. Luonnolliselta

32. Metsähän on niin **moninainen** on kallioita laaksoja järviä ja ennenkaikkea **tuulen suhinaa** ja **hiljaisuutta**. **paljon** muuta.
33. Lapin metsä luo outoa **taikaa** se on **puhdas** ja **voittamaton**.
34. Metsä menee joka **aistiin**; **näen, kuulen, koen, tunnen** sekä **haistan**. Metsä tuntuu sanoinkuvaamattoman **ihanalta** varsinkin aurinkoisena päivänä. Ehkä pimeällä hie-man **pelottavalta**, mutta ei niin pelottavalta kuin esim. joku suurkaupunki öisin...
35. **Näkemällä. Hyvä asia**, mutta **ei tunnu**.
36. Metsää voi **aistia** kaikilla aisteillaan, mikäli antaa siihen mahdollisuuden.
37. Metsä on **hyvä hyötytarkoituksessa**
38. Metsä **tuoksuu**, sen **kauneutta** voi **nähdä** ja **kuulla**, myös **makuja** löytyy, puita halaa-malla sen voi myös **tuntea** tai silittämällä sammalta esim.
39. Metsä tuntuu **rauhalliselta** paikalta.
40. Metsässä voi **aistia näön, kuulon, hajun** ja **kosketuksen** avulla. Metsä tuntuu **luonnolliselta** ja **"omalta"**.
41. Metsä **aistitaan** kokonaisvaltaisesti; miltä se **näyttää, kuulostaa** ja **tuoksuu** muodostaa kokemuksen
42. Metsää voi **aistia** eri aistein: **haistelemalla** hajuja ja tuoksuja, **tuntemalla** erilaisia materiaaleja, hengittelemällä **raikasta** ilmaa, **kuuntelemalla** erilaisia ääniä kuten puiden suhinaa tuulessa, eläinten ääniä tai myös hiljaisuutta, **katselemalla** ja **tutkimalla** mitä metsästä löytyy ja miltä se näyttää.
43. Metsää voi **aistia** kaikilla aisteilla, mitä ihmisillä on.
44. **Kotoisalta, rauhalliselta**
45. Metsä **tuoksuu**, metsässä on omat **äänensä**, metsä on täynnä **erilaisia pintoja**. Parhaimmillaan metsä on kaukana tiheäasuksesta ja tiestä, jolloin voi keskittyä vain **metsän omiin ääniin**.
46. Metsässä on oma **tuoksunsa**. Sitä on vaikea kuvailla, mutta **raikkaus** on ehkä ensimmäinen asia. Myös **äännet** vaikuttavat metsän tuntemuksiin, kun kävelee pehmeässä metsämaastossa ja astuu katkeavan oksan päälle, siitä tulee **hyvä tunne koko kehoon**. Metsä **puhdistaa mielen** ja **kehon**.
47. metsässä on **rauhallista**
48. **mukavalle paikalle olla** ja harrastaa
49. metsä tuntuu **hyvältä**
50. **isolle**
51. hyvältä
52. Metsä tuntuu **raikkaalle**
53. **ihanalta** ja erittäin **imponoiva**
54. Metsä **aistitaan** jo siinä kun sen **näkee/** Metsä tuntuu **rauhottavalta** paikalta
55. Metsä tuntuu **rauhalliselle**. Siellä voi **kuulua** lintujen laulua ja tuulen huminaa. Siellä **tuoksuu** puhtaalle ja raikkaalle.
56. Metsässä **tuoksuu** erilaiset tuoksut ja metsässä voi olla **helppo tai vaikea kulkea**.

57. Metsä **tuoksuu, kuuluu ja tuntuu**. pehmeä kunta jalkojen alla, röpelöinen männynkaarna ja havujen pihkainen tuoksu. Metsä tuntuu **rauhottavalta** paikalta. sellaiselta, jossa **sielu lepää**.
58. Metsä tuntuu **ihanalle**. Oon ollu metsähommissa isän kanssa, isä halko ja minä pinoisin. **Ihana kuoria massoja**. Symmetristä kuoritaan, joka päivä **siskon kanssa**, nuorena **jaksoi**. Verotettiin tuloista.
59. Siellä on tosi **hyvä ilma**.
60. **Hyvältä, viihtyisältä, rentouttavalta, hiljaiselta**. Tuottaa **mielihyvää**.
61. **Rauhalliselta, rauhoittavalta. Satuttaa** minua. kun aina kaatuu. Jos näkee karhun, tulee **pelokas** olo. Metsä pilaa mun elämän, jos kaadun lätäkköön (naurua)

Kysymys 3. Millaisia eliöitä metsässä on? / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu?

1. Riistaa ihan nähtävissä ja kaikkia önläisiä kulkee puun ja kuoren välissä (ja laho-putsa kanssa) niihin ei periaatteessa sais koskea, hirvikärpäsiä on kanssa (onneks aika on nii lyhyt, elokuusta syyskuun loppuun, lokakuussa pakkest jo hillihtee.)
2. Voi olla hirviä, karhuja, satiaisia, kirppuja, toukkia ja vaikka minkänäköstä, käärmeitä..
3. Ei koskaan oikein voi tietää, mihin siellä törmää. Aina yllättyy, kun sinne menee.
4. Pohjois-suomen metsissä eri meininki kuin muualla Suomessa, oma taikansa. Kurret, linnut, nalle-Puhit
5. Tutkimaton aarreaitta. Metsässä on ihan kaikenlaisia eliöitä yksiloluisista valtavan geeniperimän omaaviin olentoihin, oli ne sitten kasveja, sieniä, eläimiä tai elotonta luontoa. On metsässä olioitakin, niitä voi ihmetellä, kun antaa mielikuvituksen lentää!
6. Vaikka minkälaisia, hyttysiä, käärmeitä, muurahaisia, pesiä, linnut on tärkeitä, kevät on tärkeää, liverryksiä vaikka minkälaisia
7. Metsässä on tavattoman paljon erilaisia eliöitä alkaen suurista eläimistä, vaikkapa hirvestä tai karhusta aina pienimpään toukkaan ja hyönteiseen asti, on erilaisia kasveja ja sieniä. Olio on vähän hankalampi määrittää. Onko kivi tai kanto olio? Onko pesäkölo olio? Onko mielikuvituksen tai sadun peikko, keiju tai metsän emäntä olio?
8. Karhuja, hirviä, itikoita, ja pupuja ja rusakoita. Linnut, käärmeet, siilit.
9. Lehmiä, ei, en tiä.
10. Paljon erilaista kasvillisuutta, eläinkunta vaihtelee paikoittain, mutta tyypillisiä eläimiä ovat mm. hirvi ja metsäjänis + paljon hyönteisiä.
11. Metsässä voi olla monenlaisia eliöitä ja eliökunta vaihtelee alueesta ja metsistä riippuen.
12. Semmosia käärmeköitä ja susiaki asuu. Äiti näki mustavalkoisen kissan ja lumikon.
13. Itikoita, hirvikärpäsiä ja mäkäräisiä. Karhuja, hirviä, käärmeitä ja lintuja ja rusakoita. Välillä tuntuu, että joku seuraa mua.
14. Metsässä asuvat eläimet, kasvit ja henkiolennot, metsänhenget <3
15. Metsässä on erilaisia kasveja, eläimiä, sieniä, mikrobeja
16. Karhuja, hirviä ja muurahaisia.
17. erilaisia eläin lajeja ja kasvi lajeja
18. Metsätyyppi kohtaista, mutta linnut ja hyönteiset ovat aina edustettuna luonnon keskellä ja nisäkkäitä ja matelijoita vain harvakseltaan.
19. Nisäkkäitä, selkärangattomia, lintuja, kaloja, hyönteisiä ja kasveja.
20. Lintuja, erilaisia nisäkkäitä ja matelijoita sekä myös ötököitä / Mitä olioita ja eliöitä metsässä asuu? Erilaisia lintuja (esim: pöllö, talitintti), Matelijoita (esim: käärmeet, liskot), nisäkkäitä (hirvi, jänis)
21. NISÄKKÄITÄ, LINTUJA, MATELIJOITA, SELKÄRANGATTOMIA -> ERITTÄIN LAAJA JA MONIPUOLINEN ASUKASKUNTA!

22. Suomen metsäisiin kasvimaantieteellisiin alueisiin lukeutuu monenlaisia metsäisiä elinympäristöjä, joihin eliölajit ovat sopeutuneet. Ekosysteemi tarkoittaa luonoltaan verraten yhtenäisen alueen eliöiden ja elottomien ympäristötekijöiden muodostamaa toiminnallista kokonaisuutta. Fyysisesti metsässä on elottomia ja elollisia kohteita. Mikroelämä mukaan luettuna metsän eloton aines on hyvin vähäistä, esimerkiksi karhukaisia (*Tardigrada*) tapaa hyvin vaihtelevista ympäristöistä, jopa kivien sisältä.
- Elollisen ja elottoman elämän lisäksi metsään on sitoutunut paljon energiaa, jonka voi tuntea. Tätä energiaa voi sanoittaa myös metsän olioiksi tai metsän hengiksi.
23. Metsissä elää paitsi nisäkkäitä, lintuja, sammakoita ja matelijoita myös selkärangattomia; hyönteisiä matoja, nilviäisiä ja hämähäkkejä, Kasveja, sieniä, jäkäliä, sammalia. maaperän hajottaja eliöstöä.
24. Mitä? Kaikki ne miljoonat ihmeellisyydet, joista tunnistan vain osan. Täällä meillä asuvat myös ”pahat” punkit, joita en kyllä käy pelkäämään. Puput ja bambit! (en ymmärrä kysymystä, ehkä...). Metsässä asuu hiljaisuus!
25. Metsässä on valtava määrä kaikenlaisia eliöitä. Sellaisia, joita voi tarkastella silmillä ja sellaisia joita ei näe mutta joiden jättämiä jälkiä voi nähdä.
26. Pohjakerroksen kasvillisuuden pieneliöt, muurahaiset, myyrät, hiiret, linnut, kauriit, ketut jopa susi ja karhu
27. Maanmuokkaaja matosesta, metsän kunkkuun nallukkaan.
28. Metsässä elää paljon erilaisia eläimiä metsätyyppien mukaisesti. Siksi niitä pitää suojella sillä jotkin eläimet katoavat, jos niiden ainoa sopiva elinympäristö tuhotaan. Siellä on myös paljon erilaisia kasveja ja järviä, jotka tarjoavat muille eliömuodoille suojaa ja ruokaa.
29. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen tuoksua, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmenieni väliin, mikä ihana tuoksu, lupaus huomisesta, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari. Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt, kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat, punaiset puolukat, sienet, säilöntä, olen kuin orava, joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat, tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella, rauha. 😊
30. Eläimiä, kasveja ja ötököitä
31. Ei vain eliöitä lintuja hyvällätuurilla voi nähdä vaikka kettupolaisen talvella sitte vaikka jänöjussin jäljet, saukon jäljet ja monia muita.
32. Metsän eläimet ja eliöt.
33. Metsässä on vaikka minkalaista sekä isoa että pientä kulkijaa. Harvemmin niitä isoja kulkijoita näkyy; karhuja susia tai muita sellaisia. Jos tuuppaa nenänsä ja silmänsä kohti sammaleita niin sieltä löytyykin sitten vaikka minkälaisia pieniä kulkijoita. Ja tietysti on myös linnut.
34. Kts googlesta eliöt, oliot kuuluu taika-uskoon/mielikuvitukseen.

35. Metsässä on hyönteisiä, metsän eläimiä eri lajeineen, sieniä ja kasveja.
36. Satujen mukaan menninkäisiä
37. Metsän eliöstö on monimuotoinen
38. Metsässä asuu esim lintuja ja karhuja.
39. Metsässä on metsästä riippuen erilaisia eläimiä ja kasveja pienistä hajoittajista hyönteisten ja lintujen kautta suurempiin nisäkkäisiin, kasveja, sieniä ym unohtamatta.
40. Eläimet, kasvit ja sienet
41. Erilaisia metsän eläimiä isommista pieniin eliöihin. En nyt ala luetella... Kasveja. Sienet ovat itselle tärkeä osa metsän asukkaita!
42. Metsässä on paljon eri hyönteislajikkeita, selkärangattomia, itiöitä ja lahottajia, joita tarvitaan metsän hengissä pysymiseen.
43. Hirviä ja jäniksiä sekä kaikkea siitä väliltä, sammalta marjoja puita sieniä kukkia
44. Metsässä viihtyy niin mikroskooppisen pienet bakteerit kuin suuret hirvet.
45. Metsässä asuu kaikenmaailman ötököitä. En tiedä kuuluuko tähän metsäneläimet, mutta metsässä asuu kaikenmaailman nisäkkäitäkin (karhuja, hirviä, peuroja, kettuja...)
46. metsässä voi olla erillaisia lintuja, jäniksiä, karhuja, hirviä, liskoeläimiä ja sinne päin
47. pienet toukat ym pienriista suurriista pienpedot suurpedot kanalinnut
48. metsässä asuu kaikenlaisia elukoita
49. hirviä ja karhuja
50. asuu vaika mitä eliöitä
51. Paljon kaikkia pieni ja isoja
52. toukkia
53. Erilaisia eläimiä ja ötököitä
54. Metsässä on monenlaisia eliöitä. Ötököitä ja muita vastaavia.
55. Petoja, saaliseläimiä ja kaikenlaisia pieniä eliöitä maan tasolla ja vaikka sen yläpuolellakin.
56. metsissämme asuvat mm. nisäkkäät, linnut, liskot, ötökät ja toukat. monenlaisia kasveja; puita, pensaita, heiniä, kukkia, sammalia, jäkäliä jne. myös sienet asuvat metsässä
57. Metsän olioita: ketut hirvet, oravia, jäniksiä, teeriä, karhuja, kettuja. Ei ihan nurkka-pielissä. Oon ajanna hevosella massoja ja tukkia.
58. Susia, kettuja, oravia, ilveksiä, hirviä, peuroja, jäniksiä, ihmisiä, muurahaisia, leppäkerttuja, tuhatjalkainen, matoja, käärmeitä, etanoita, perhosia, puita, pensaita, kasveja, sieniä.
59. Kaikenmaailman selkärangattomia, selkärankaisia, itikoita, Rölli-peikkoja (naurua), karhuja, kettuja, karvakansaa, käärmeitä, matoja, määmiä (naurua), sulla on kaunis metsä!, ihmisiä, eikös puutkin elä? Ai ne liikkuu siellä, niiden täytyy kasvattaa jalat! Kyllähän ne liikkuu! Eloton? Sehän on kuollu! Tutkija: Tiedättekö, mitä eloton luonto on? Vastaus: Ei. Ihmisten tiputtamat roskat.

Kysymys 4. Mitä metsässä voi kokea?

1. Tuoksuja ja ääniä. Eläinten liikkeelle lähtöä ja siellä voi kokea yllättäviä paikkoja. Lähteitä tulee vastaan ja hirvet käy juomassa, tänä vuonna vettä yllättävissä paikoissa. (Perkele tässä ollu monta vuotta niin kuivaa, niinku syyskuu nyttenki ollu kuivaa.)
2. Voi kokea mitä vaan. Kylmää, kuumaa, janoa, nälkää, voi tuntea mitää vaan.
3. Rauhallisuus
4. Rauhan, huutamisen ihanan vapauden. Ärsytyksen hyttysistä, ampaisista
5. Mielen rauhoittumisen, lohdun, eikä se suutu, vaikka siellä purkaa paineitaan. Löytämisen riemun ja kiitollisuuden tunteen, kun saa mukaan sieniä, marjoja tai muuta semmoista. Tottakai voi myös kokea raihnaisuutta, kun ei pääse ison oksaisen puun yli vaan pitää kiertää tai kompastuu juureen, vaikka olisi olevinaan kokenut kulkija. Pimeän mystisyyttä.

6. Ks. 6. Unohtuu huolet, virkistyy. Vaikka oli pidempi matkakin, mieli lepääntyy, kun saa kuunnella linnun laulua. Pienet huoletkin unohtuu siellä.
7. On niin kokonaisvaltainen ja itselle tärkeä asia, että on vaikea tuoda ulos asiaa.
8. Metsässä voi kokea monia erilaisia asioita. Voi kokea hiljaisuuden, tuulen suhinan tai myrskyn pauhun, voi kokea jännityksen tai pelon, löytämisen ilon, täydellisen rentoutumisen ja turvan, väsymyksen vaelluksella, kylmän ja kuuman, ajan kulumisen ja lukemattoman monta muuta asiaa.
9. Uusia paikkoja on, uusia temppuja roikkua vaikka puissa tai kiipeillä puissa.
10. En tiää
11. Metsässä voi kokea rauhallisuuden tunnetta, mutta myös toisaalta ahdistusta eksymisestä tai avarasta tilasta, pimeän pelko.
12. Metsässä voi kokea aistituntemuksia ja erilaisia tunteita, rauhoittumista ja iloa, mielenrauhaa tai negatiivisia tunteita.
13. En tiää
14. Uusia kasveja ja eläimiä, Uuden näköisiä kiviä, kiviä, kiviä...
15. Metsässä voi kokea rauhan ja uudistumisen. Siellä voi kokea kaikki tunteet. Se on opettavainen ja alati muuttuva, ihmeellinen maailma.
16. Näin keväällä voi nähdä, kuinka luonto herää.
17. Elämyksiä
18. kohtaamisia eläinten kanssa, nähdä erilaisia kasveja, kuulla erilaisia ääniä ja haistaa erilaisia hajuja.
19. Mitä haet? Sienestäjä löytää etsimänsä, linnustaja lintunsa ja kulkija polkunsa. Mutta metsän rauhallisuudessa kokemukseen liittyy aina kunnioitus metsän kauneuden ja suuruuden edessä.
20. Mielenrauhaa
21. Luontoa
22. MITÄ VAAN! METSÄÄN TULLAAN RAUHOITTUMAAN, SIELLÄ VOIDAAN MIETISKELLÄ, SIELLÄ SAA AIVOT LEVÄTÄ, SE ON KUIN AIVOILLE TOINEN UNITILA, SIELLÄ MYÖS OPITAAN
23. Metsässä voi kokea rauhoittavia ja tasapainottavia tuntemuksia ja tunteita sekä omaa itseään. Metsän rauhoittava voima voi kummuttaa ihmisessä esiin laajasti erilaisia menneitä, nykyisiä ja tuleviakin kokemuksia. Omat kokemukseni, joiden koentaympäristönä on ollut metsä, ovat jääneet erityisen vahvoina muistiin.
24. Metsässä voi kokea yhteenkuuluvuutta ympäristöönsä. Tuoksuja, hiljaisuutta, ääniä, kauneutta.
25. Yhdistän tämän kuutoseen: Jos vaivautuu astumaan ovesta ulos ja olemaan hetken hiljaa, niin on niin paljon ihmeteltävää, kuunneltavaa ja katseltavaa, että heiveröisempää hirvittää.
26. Metsässä voi kokea kuuluvansa johonkin ketjuun. Itselle metsänomistajana metsässä käynti on myös edellisten sukupolvien kohtaamista. Menneet polvet ovat istuttaneet taimet, joita minä käyn lapsineni ihastelemassa ja joiden tilalle istutamme uusia taimia. Metsä antaa voimaa ja laittaa asiat mittasuhteisiin. Lapsille metsä tarjoaa mahdollisuuden keksiä uusia leikkejä ja leikkipaikkoja. Metsä on myös aarreaitta, jonka tarjoamaa marjasatoa voi kiitollisena käydä poimimassa. Maalla asuvana metsä tarjoaa myös suuret mittasuhteet, joita kaupungissa asuvat kokevat ehkä korkeiden ja ylväiden rakennusten keskellä. Metsä on minusta suuri ja ylväs "katedraali".
27. Hiljaisuutta, rauhoittumista, esteettisiä elämyksiä, vihreä väri voimaannuttaa!
28. Rauhaa ja jännitystä. Elämyksiä ja oivalluksia
29. Metsä on se paikka minne lähden pakoon ihmisasutusta ja vilinää. Siellä voi kokea jännitystä jos tutkii uusia polkuja missä ei ole ennen käynyt. Metsässä ei koskaan tiedä mihin voi törmätä. Siellä on ihana mystinen tunnelma mistä pidän.
60. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata

vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla . Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet . Eläimet , linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot , perhoset ja niiden toukat . Suopursujen tuoksussa, aamu usvan hälvettyä , istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät , sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmenieni väliin , mikä ihana tuoksu , lupaus huomisesta , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. 😊

30. Luontokokemuksen. Rauhaa.
31. Kesällä voi vaikka laittaa sammalikolle pitkäkseen miksei myös talvella hankekin jos on hyvä vaatetus ja kuunnella sitä hiljaisuutta, mahdollista jonkun metsän eläimen tai linnun äänenkin.
32. Rauhaa ja rakkautta
33. Koen metsässä ollessani valtavasti tunteita. Yleensä ne ovat kiitollisuuden tunteita. Jos menen metsään surullisena tai ahdistuneena; rauhoitun siellä yleensä.
34. Kuntoilua, hienoja maisemia, luonnon varaisia eläimiä, eksymisen, vitutusta (metsän puolelle lyöty golfpallo)
35. Itse ainakin koen metsässä ollessani rauhaa.
36. Kaikkea rauhottumista ja semmosta
37. Metsässä voi kokea rauhaa ja varmasti kaikkia tunteita myös pelkoa. kun lapset oli pieniä meillä oli tapana käydä tuokuttelemassa ja tunnistamassa kasveja ja eläimiä. Meillä oli kivaa kaupungin laidalla asuessa metsä takapihalla.
38. Rauhoittumisen/rauhallisuuden tunteen.
39. Metsässä voi kokea rauhan, erilaisia tuoksuja ja tunteita fyysisten asioiden rinnalla.
40. Mielenrauhaa
41. Rauhoittumista, rentoutumista. Löytämisen iloa (erityisesti sienet!), liikuntaa erilaisissa maastoissa, työtä (polttopuun teko). Metsässä voi kokea myös jännitystä ja pelkoakin, jos on vieraassa ympäristössä ja esimerkiksi pelkää eksyvänsä tai eksyy.
42. Metsässä voi kokea rentoutumista, elämyksiä, virkistäytymistä, mielen ja kehon hyvinvointia.
43. Rauhan ja kuntoilun
44. Rauhaa, pelkoa yms. Kaikkea mitä ihminen voi kokea. Ehkä paremmin kuin hektisessä urbaaniviidakossa, koska ärsykkeet ovat ihan erilaisia. Ihminen ehkäpä kuulee paremmin oman sisimpänsä?
45. Metsässä voi kokea rauhoittavia tuulenvireitä, metsässä voi mennä hiljaa porukalla ja paistaa makkarat tulen äärellä kahvin kera. Metsässä voi kuunnella erilaisten lintujen sinfoniaa ja voi tervehtiä kurrea.
46. no metsässä voi kokea kaikkea jännää siellä voi törmätä karhuun tai hirveen ja siellä voi nähdä muita jänniä juttuja
47. ihanmitävaan
48. hienoja kokemuksia
49. vaikka mitä
50. rohkeisuutta ja itse rauhaa

51. rauhan tunteen
52. luonnon läheisyyden
53. mitä vaan
54. Siellä voi rauhoittua ja rentoutua. Siellä voi myös tehdä töitä.
55. Tuoksuja, nähdä eläimiä ja kaikenlaista.
56. metsässä voi retkeillä, teltailla, sienestää, marjastaa, lenkittää koiraa, ratsastaa etc.
57. Metsässä voi kokea kaikenlaista. Nähdä lontokappaleita. Voi kokea oikein tunnelman, kun kuuntelee lintujen lauluja. Sai laskea mäkiä. Istutus, siemeniä ja taimia. Metsä on kaunis, järvimaisema.
58. Seikkailuja, patikointia, pyöräilyä, vaellusta, parkouria, kipua, kuolemaa, puihin kiipeilyä, viserrystä, majan rakennusta, rakkautta.
59. Kuoleman, voi hukkua, ei ruokaa, voi pudota puusta, hupia! Voi eksyä! Kuusen piikit pistää! Se sattuu! Hei ne maistuu hyvältä! Kaikenlaista, telttailua.

Kysymys 5. Miten käsitellä pelot ja ikävältä tuntuvat asiat? / Mikä siellä voi pelottaa? Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvitään?

1. Pimeys, otsalamppu on aika hyvä. Eksyminen (naurua, kun kaverit eksyi, ku kääntyivät puhuessaan vikasuuntaan) Gps paikannin hyvä, nykynuorille olis hyvä, Puhelimitissa on nykyään. (Toisaalta olis hyvä vähän osata suunnistaa.) Kompassi, että osais kävellä yhteen suuntaan. Tutustua maastomerkkeihin. Vuoret , (tiet joka puolella, jos ei rinkiä kävele. Rytteikkö voi olla vittumainen.) Puron laskut jne opeteltava, mihin laskevat rytteikössä. (Hirviki on ovela kun kiertää pitkiä matkoja ja tulee takas penkalle ja siten höynäyttää.)
2. Eksyminen voi olla yks juttu ja karhut, suet, voi jotkut pelätä hirviäki. Ehkä eksyminen voi tuntua ikävimmältä. En siihen ossaa sanno mittää, ei kai siinä muuta oo, ku mehittää päin vaan!
3. Pimeä, apu: ei mene yksin. Hyttyset -> hyttysmyrkky
4. Eksyminen on ihan mahdollista. Apu, ei mene yksin sinne = helpoin keino
5. En pelkää pimeää. En pelkää eksymistä, jos en ota riskejä. Karhuja en pelkää ollenkaan vaan uskon, että ne pelkäävät minua enemmän ja voinhan ääntää sen verran, jos koen, että uhka olisi. Yleensä ei ole. Minulla on karhukello, mutta se on koristeena ja ovikellona kotona. Ikäviä ovat hirvikärpäset, mutta pitää vaan yrittää ymmärtää, että nekin on vaan ruokaa ja suojaa etsimässä. Lähteeseen tai kivenkoloon humpsautaminen ei ole mukava kokemus. Pitää katsoa ja ennakoita.
6. Ei ole pelottavaa, en tunne, että olisi.
7. Miten siitä selvitään? Palelee, märkä, eksyy, liian pitkä reissu, ei ole kuntoa vastaava reissu. Lapset on laskettava. Punkkitarkastukset on opeteltava tekemään.
8. Peloista voi keskustella yhdessä, outoa ja tuntematonta voi pelätä, vaikkei mitään pelättävää olisikaan, pelosta kertominen ja asiasta puhuminen sekä asiaan yhdessä perehtyminen auttava. Ikävien asioiden kohdalla voi miettiä, miten asian voi korjata tai jotkin ikävät asiat on hyväksyttävä, esim. elävät olennot kuolevat, saaliiksi joutumista tapahtuu metsässäkin jne. Ikävältä tuntuu, jos metsä on roskattu, metsä on tuhoutunut, eläin on kuollut tai kasveja on revitty. Selviämistä auttaa toimiminen: roskat voi siivota, linnuille voi rakentaa pönttöjä, keskustellen asiat selvenevät.
9. Että kaatuu, karhut. Karhuista: esittää kuollutta tai perääntyy hitaasti. Kattoo vähän jalkoihin.
10. Joo pelottaa, kummitus. Ei saa mennä yksin. Siskon kaa huvikseen yksin mentiin, ei pelottanu silloin.
11. Yleinen pelko on metsään eksyminen, jos ei tunne reittejä tai metsä on muuten vain vieras. Pelosta selviää ottamalla mukaan henkilön, jolle metsä on tuttu tai kartan.
12. Metsässä voi pelottaa eksyminen reitiltä tai siellä olevat eliöt, ikävältä voi tuntua esim. uen, siltä voi vältyä varustautumalla.

13. Astuu jonkun sienen päälle ja joku ampuu ku aina voi ihmisiä ampua ja dinosauruksiaki.
14. Se, kun joku seuraa mua ja törmään karhuun. Rauhoittumalla ja hengittämällä, että rauhoittaa vielä enemmän. Ei ole ikävältä tuntuva.
15. Metsässä voi kokea pienuutta, yksinäisyyttäkin. Siitä selviää pysähtymällä ja aistimalla metsän ajatuksen kanssa. Edes pimeä ei ole enää pelottava kun sen rohkeudella kohtaa.
16. Jos ukonilma tai myrsky yllättää, kun on metsässä, se voi tuntua pelottavalta. Salama voi iskeä puuhun tai myrskyssä kaatua puita. Myrskyn yllättäessä kannattaa pyrkiä metsästä pois mahdollisimman pian. Eikä ainakaan ukonilmalla kannata jäädä puun juurelle sateensuojaan.
17. Ei mikään pelota metsässä ainakaan minua
18. minun mielestä voi pelottaa esim. petoeläimet tai myrkylliset kasvit ja eläimet
19. Metsä on paikka missä voi purkaa ajatukset tuulen kannettavaksi, juosta vain, jotta tuntisit tuulen kasvoillasi, alue, jossa sinä päätät matkasi suunnan ja taivallat mutkien kautta päämääräsi.
20. Yrittää olla ajattelematta niitä. Pimeä ja erilaiset äänet pelottaa. Ikävältä tuntuu, kun jalat uppoavat sammaleeseen joka on kasvanut kolon päälle Selvitään, kun jatkaa eteenpäin että pysyy muiden perässä
21. EHKÄ JOSKUS ÄÄNET JA PIMEYS -> KOHTAA PELOT NIIN HUOMAA ETEI OLE MITÄÄN PELÄTTÄVÄÄ
22. Olen hetkellisesti jännittynyt metsässä kohdattuani hirven, karhun, suden tai tokan (porolauma) metsässä. Luonteeltaan tämä jännittyneisyys on ollut hyvin geneettiseen muistiin tallentunutta sisäistä tietoa pysähtyä paikalleen. Rentoutua. Tällaisesta, hetkellisestä pelontunteesta on syntynyt kunnioitusta luontoa kohtaan. Kaikkia pelkotiloja yhdistää se, etten ole päässyt yhteyteen kansaolijan, likellä liikkuneen eläimen tai eläinlauman kanssa.
23. Osa ihmisistä voi kokea metsän pelottavaksi pimeällä, kuviteltu uhka suurpetojen ja käärmeiden taholta voivat aiheuttaa pelkoa metsää kohtaan. Pelko eksymisestä voi myös rajoittaa metsässä liikkumista. Hankala maasto tai loputtomat hämähäkin verkot voivat tuntua ikäviltä. Vaikkei Suomen metsissä ole mitään pelättävää, pelot ovat silti todellisia ja metsään kannattaakin silloin tutustua metsään tottuneen seurassa.
24. Metsässä ei pelota mikään niin paljon, että se estäisi menemästä sinne. Karhut, käärmeet, maa-ampiaispesät ja eksyminen ovat joskus mielessä mutta vain ampiaispesän olen tähän mennessä kohdannut.
25. isot eläimet voi pelottaa, tai tottumattomuus metsässä kulkemiseen voi pelottaa. Pelon voittaminen: harjoitella pieniä retkiä/tuokioita, vähitellen laajentaa ja pidentää paikkaa ja aikaa....
26. Esimerkiksi pimeä ja pimeänpelosta pääsee menemällä tuttuun metsään pimeällä.
27. Jos joku pelottaa, katselee vaan ympärilleen ja kuuntelee kuuluuko mitään mikä huojentaa oloa. Jos metsä pelottaa niin voihan sitä tutkia ihan pienissä osissa. Pimeään metsään en kyllä uskaltais mennä yksin. Pelkäisin eksyväni. Jos kuitenkin menisin, menen vaan sen verran että löydän takaisin.
28. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen tuoksuessa, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeniä väliin, mikä

ihana tuoksu , lupaus huomista , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri mol-lukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkasen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. ☺

29. EOS
30. No siellähän ei pelota mikään yksi naisihminen sanoi että pimeä metsä on kaikkein turvallisin ei siellä kukaan näe missä itse on.
31. En osaa sanoa
32. Yleensä en pelkää metsässä. Ehkä se voisi olla pelottavaa, jos sattuisin törmäämään karhuemon ja sen poikasen väliin. Mutta yleensä onneksi olen sen verran kovaääninen kävellessäni, että metsänelävät ehtivät pois tieltäni. Koirieni vuoksi suurin pelkoni ovat tiellemme sattuvat käärmeet. Ja myös toiset ihmiset koirineen; siis heitä en pelkää, mutta koska toinen koirani on yleensä vapaana kanssani niin lähinnä pelkään, että se menee "toilailemaan".
33. Joskus pelottaa petoeläimet kuten karhut. Laulelemalla ja pitämällä ääntä pelko vähenee. Myös ääneen sanominen helpottaa.
34. Ukkonen ja kova myrsky pelottaa
35. Jokaisella ihmisellä on omat tapansa käsitellä pelkoa. En ole pelosta selviytymisen asiantuntija, usein pelko lamaannuttaa minut. En ole eksynyt metsään koskaan, mutta se olisi ikävältä tuntuva tilanne samoin karhuun törmääminen. Susiinkaan ei olisi miellyttävää törmätä.
36. Käärmeet yöllä, siitä selvitään olemalla paikoillaan.
37. Metsässä voi pelottaa erilaiset villieläimet ja hyönteiset. Niistä selvitään ja niiden kanssa tullaan toimeen tottumalla, kokemuksella ja opiskelemalla asioista.
38. Ei siellä ole mitään pelottavaa. Mikä tuntuu ikävältä? Miten siitä selvitään??
39. Olen huono suunnistaja ja joskus yksin metsässä ollessani olen melkein eksynyt. Miehen kanssa on turvallista kulkea. Karhut ja muut eläimet eivät niinkään kovasti pelota, ei ole sattunut mitään ikävää. Uskon, että eläimet näkevät ja kuulevat meidät, mutta väistävät yleensä. Tai on sattunut eräs ikävä tapahtuma, joka olisi voinut päättyä hyvin ikävästi. Sienimetsällä miehen kanssa kartoitimme tuntematonta aluetta. Mies kulki edellä ja metsässä olikin ollut vanha asumisto ja sen pihapiirissä vanha kaivo. Mies astui kaivon lahonneelle kannelle ja olisi pudonnut kaivoon, ellein olisi ehtinyt nostaa kyynärpäivä ylös ja vetää itseään ylös. Tuon jälkeen ollaan ehkä hie-man varovaisemman tarkkailtu maastoa, jossa kuljetaan.
40. Metsässä voi pelottaa petoeläimet, eksyminen tai vaikkapa omat reaktiot, jos pelko ja paha olo yllättää. Näitä pelkoja ei tarvitse pelätä, jos kulkee tutilla reiteillä ja on tietoinen siitä, että pedot väistää yleensä ihmistä, jos lähistölle eksyvät. Metsässä on hyvä antaa pahan olon tunteiden tulla ulos ja puhdistaa mieltä.
41. En osaa sanoa kun ei pelota
42. Metsässä voi pelätä eläimiä, pimeyttä, tuntemattomuutta, loukkaantumista, eksymistä...mitä kukakin pelkää. Ne pitää vaan kohdata..pakko ei ole mennä yksin, ehkä jonkun kanssa helpompaa.
43. Pelkojen ja ikävien asioiden käsittelyyn on niin monia keinoja. Parasta olisi ehkä kohdata ne asiat, jotka tuntuvat pelottavilta tai ikäviltä. Jos siis puhutaan metsästä, niin metsässä pimeys pelottaa. Varsinkin täällä suuren kaupungin suunnilla, ei voi tietää kuka sieltä puski voi hyökätä kimppuun ja kukaan ei välttämättä ole kuulolla avun

tarpeessa. Sanoisin, että tämä tapahtuma olisi asia, johon ei voi vaikuttaa; Joten pelko pitäisi yrittää unohtaa, mennä porukalla tai kuulokkeet korvilla Todennäköisesti koskaan ei tapahdu mitään.

44. no pelkoja voi käsitellä sillee et ajattelee niitä läpi tai sitten puhuu niistä jollekin, metsässä voi pelätä vaikka karhuja muita isoja elukoita
45. ei mikään
46. puhun jollekin asioista
47. ei mikään pelota metsässä
48. siellä voi pelottaa isot eläimet ja pimeys
49. Ei siellä pelota mikään
50. Eri asiat karhut, pimeys jne
51. Siellä voi pelottaa karhut ja muut isot eläimet. Myös yksinäisyys ja pimeys voi pelottaa.
52. Voi pelätä vaikka jotakin eläintä. Pelon voi voittaa esim. kohtaamalla eläimen.
53. Peloista voi kirjoittaa esimerkiksi ylös tai puhua asiasta. pelkojen ja ikävien asioiden kasvaessa liiallisen suuriksi kannattaa hakeutua esim. terapiaan tai ammattiavun piiriin. spesifisti metsässä voi pelottaa esim. linnut, karhut, eksyminen, pimeä, puiden kaatuminen, käärmeet jne.
54. Pelottavaa ei ollut. Vaikka lakassa oli ja naapurin emäntä pelotteli, murisi. Ei omat metät pelottanut. Ne oli tuttuja. (Kulotettiin.) Elukat kulki laumassa ja teki polkuja, laitumet ja aitaukset. Minulla on ollu lehmiä ikävä.
55. Karhu, eläimet, kyyt, Ahma. Ikävää kaatuminen, pelkoa, yksinäisyys ja selvittää tekeillä jotain
56. Karhut, en pelkää karhuja, mutta ne on vaarallisia, jos niiden päälle hyökkää. Piikit, itikat, ötökät, käärmeet, maa-ampparit. Ope oli ilkeä, kun ei päästänyt kotiin, kun maa-amppari pisti mun koulukaveria. Päästi kuitenkin terkkarille. Ei ollu allergiaa. Voin kaatua ja metsäpalo voi syttyä. Minä oon nähnyt metsäpalon! Amppareista ja käärmeistä en tykkää. Ei kannata asua metsässä. Ei kannata asua metsässä, kun tulee kaikkista pimeintä! Jos näyttää valoa metsässä, tuliskohan yöperhosia? Huiii! Kuiskaa: siellä on krokotiileja... Ne on viidakossa! – miten siitä selviää – Lähde pois! Ei mitenkään! Älä mee sinne, mee uimaan! Hypättiin kerran järveen, kun tuli amppari. Paarmat vahtii, kun tulee ylös. Pitää sukellella koko ajan.

Kysymys 6. Miltä metsäyhteys tuntuu ihmisessä? / Mitä ihmiselle tapahtuu metsässä?

1. Rauhoittaa kummasti, ettei kuulu liikenteen meteliä ja häiritseviä tekijöitä. (Ei se haittaa, jos joskus auto huiskauttaa, postiauto illoin aamuin.) Junan äänikin on jännä kun hiipuu mäkien takana.
2. Siellä voi rentoontua.
3. Hetken hengähdys, kevyt tunne.
4. Maski lähtee pois, ei tarvi esittää kenellekään, metsää ei kiinnosta yhtään, kuka olet tai mitä teet, jos kunnioitat metsää. Kun hengittää metsää, siitä saa energiaa
5. Se on kuin musiikkia, resonoi sielun kanssa, kun syntyy yhteys metsään. Sinne uppoaa ja unohtuu. Ja sieltä voi tulla pois, kun haluaa. Metsä ei häädä. Metsä uudistaa ihmistä.
6. Unohtuu huolet, virkistyy. Vaikka oli pidempi matkakin, mieli lepääntyy, kun saa kuunnella linnun laulua. Pienet huoletkin unohtuu siellä.
7. Metsä on luotettava ystävä, sinne on turvallista mennä, siellä on hyvä olla. Metsässä saa uusia voimia ja oppii uusia asioita.
8. Voi eksyä tai loukkaantua. Tulee outo olo, eksynkö vai en.

9. Se voi syyä, eläimet voi syyä pienen lapsen. (Naurua!) Lapsen pitää mennä äitejen (äitien) luo. Oon noukkinut sieniä, ettiny mulle ruokaa, vähän syönykki, mutta sanonu YÖK!
10. Metsässä usein ihminen rauhoittuu ja unohtaa hetkesi kaikki arjen huolet. Metsässä olo tekee ihmiselle hyvää.
11. Metsäyhteys tuntuu ihmiselle tärkeältä ja läheiseltä asialta, metsässä ihminen voi kokea rauhoittumista.
12. Minä tömistelen siellä.
13. Kaikkea jännää. Esimerkiksi voi törmätä vaikka johonkin hienoon paikkaan, missä on paljon kasvillisuutta.
14. Uudistumisena, mielenrauhana. Voimaannuttavana. Kuin kotiin tulisi.
15. Ainakin itseeni metsä vaikuttaa rauhoittavasti ja rentouttavasti.
16. Ei mitään.
17. ihminen voi rauhoittua metsässä
18. Ihminen, joko rauhoittuu tai alkaa tekemään jotain itseään rauhoittavaa, kerää marjoja, etsii sieniä tai tutkailee vain ympäristöään.
19. Ihminen rauhoittuu metsässä
20. Tuntuu ihmisessä rauhallisuutena. Ihminen rauhoittuu
21. IHMINEN RENTOUTUU METSÄSSÄ
22. Metsäyhteyttä voi kokea yhdessä toisen ihmisen/muiden ihmisten kanssa tai yksin. Metsässä voi kokea erilaisia asioita ja tunteita riippuen siitä, missä seurassa kulkee vai kulkeeko yksin. Metsäyhteys on itselleni osa identiteettiä. Metsäyhteys ilmenee eri lailla eri metsissä ja eri vuodenaikoina. Lapsena viihdyin yksinomaa metsissä. Myöhemmin vesielementti tuli veneilyn muodossa mukaan luontokokemukseen ja sitä myötä monista pienistä järvistä ja lammista tuli osa metsää. Metsäyhteys on hyvin subjektiivinen kokemus, mutta siihen liittyy monia asioita, joihin kaikki voivat samastua, esim. metsän rauhoittava vaikutus.
23. Metsä voi tuntua rauhoittavalta, turvalliselta paikalta, johon tunnetaan yhteenkuuluvuutta.
24. Ehkä oli jo edellä. (Yhdistän tämän kuutoseen: Jos vaivautuu astumaan ovesta ulos ja olemaan hetken hiljaa, niin on niin paljon ihmeteltävää, kuunneltavaa ja katseltavaa, että heiveröisempää hirvittää)
25. Metsässä oleminen saa minussa aikaan sen, että ajankäsitys muuttuu. Metsä nielaisee sisäänsä ja tuntuu, että kello ei kuulu siihen maailmaan. Hengittäminen on helppompaa ja tarkkaavaisuus paranee.
26. Mieli ja keho rauhoittuu; jo varttitunnin metsässä olo laskee verenpainetta jne..
27. - Metsä rauhoittaa, jos pysähtyy kuuntelemaan ja haistelemaan metsää.
28. Ihmiset tarvitsevat metsää ja luontoa voidakseen hyvin. Metsä vapauttaa hyvää mieltä ja piristää henkisesti. Siellä on myös raikas ilma mikä tekee hyvää.
29. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava , ainakin minulle , jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla . Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet . Eläimet , linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot , perhoset ja niiden toukat . Suopursujen tuoksuessa, aamu usvan hälvettyä , istun siinä kannonnokassa, laitain elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät , sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeni väliin , mikä ihana tuoksu , lupaus huomisesta , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa

rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri mol- lukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. 😊

30. Ihminen rauhoittuu
31. Minä itse en hyväksy mitään metsästystä jo lapsena olin sitä mieltä. Tietysti jos ajat- telee teknologiaa onhan se pakko niitä harventaa.
32. Rakastan liikkuu metsässä.
33. Metsäyhteys tuntuu..."taivaalliselta" Se rentouttaa, laskee verenpainetta ja kaikkea muuta. Se hoitaa. Kun itse olen vähän aikaa lämpöä henkivässä metsässä niin kiireet unohtuvat ja kroppa rentoutuu. Niin että tekisi mieli heittäytyä sammalvuoteelle ja ottaa tirsat 😊
34. Ei minua pelkkä metsä innosta/herätä tunteita jos siinä ei ole mukana aktiviteettia.
35. Ihminen rentoutuu metsässä, stressi vähenee.
36. Metsässä kävely rauhoittaa ihmistä
37. Ilolta se minusta tuntuu esim. Pyhähäkin kansallispuistossa kivalla ilmalla lasten kanssa patikoidessa.
38. No ihminen rauhoittuu metsässä ja ei mieti oikein mitään.
39. Metsässä rentoutuu ja unohtaa kaikki arkiset asiat, huolet ja stressin.
40. Rauhoittuu, tuntee yhteyttä luontoon.
41. Rauhoittuminen, stressin lieventyminen. Voi olla tosin myös jännitystä ja löytämisen iloa, sienimetsällä.
42. Rentouttavalta, virkistävältä, helpolta hengittää.
43. Se kävelee ja kuuntelee luonnon ääniä
44. Omalta osaltani mm. lohduttavalta, jos olen ymmärtänyt mitä tällä metsäyhteydellä käsitteenä haetaan. Se, että olen vain pieni osa suurta kokonaisuutta lohduttaa. Mi- nun kuuluu olla juuri siellä missä olen ja milloin olen. Metsä on paikka jossa kuulen oman ääneni.
45. kuten sanoinkin alussa. Metsäyhteys tuntuu rauhalta. Ihmisen mieli ja keho rentou- tuu.
46. no jos vaikka ei hirvesti vietä aikaa yksin nii jos sitä sitten menneekin yksin mehtää nii siellä voi tajuta että onkin ihan jees olla itekseen aina välillä
47. jokaisella eritavalla
48. hyvältä
49. ei mitään
50. rauhallisuutta
51. ihminen rentoutuu
52. rentoutuu
53. Metsässä ihminen rauhoittuu
54. En osaa vastata
55. Metsässä ihminen voi rauhoittua ja nauttia raittiista ilmasta.
56. se voisi tuntua rauhallisuudelta, tasapainoisuudelta ihmisen ja luonnon välillä. jopa vähän primitiiviseltä
57. Saa marjoja poimia ja vastoja tehdä. Ei tullu huono olo, vaikka propsia ajo. Metsästä haettiin puut uuniin leipien tekoa varten. Mukava kuunnella linnun laulua.
58. Tulee yksinäinen olo
59. Voi pelottaa. Mieli räjähtää, mutten tiedä, miksi. Tulis nolo olo (hihihi). Keskellä ei mitään, ei olis taloa, missä olis vessa. Nolestuttais pissata. Mutta puut tarttis kyllä vettä! Ja lannoitetta! Tulee vaan ötököitä, vaikket näe niitä! Hei, sussa on nytkin ötö-

köitä! Mun poskeen lensi kimalainen, kun pyöräilin. Se sattuu! Ei mitään! Tylyys iskee! Kyllä! Puhelinriippuvaiset alkaa itkeä, kun ei voi ladata puhelinta! Ei saa lämmintä ruokaa! Paitsi voi sytyttää nuotion!

Kysymys 7. Metsän vaikutus ihmiseen, merkitys ihmiselle? / Miten metsä vaikuttaa ihmiseen? Onko se ihmiselle tärkeää?

1. On **positiivinen ehdottomasti. Rentouttava** kokonaisvaltaisesti, liikkuminen, marjastus, ei maksa paljon, lähtee vaan tarpomaan (tasapaino kehittyä) **Terveysvaikutuksia**, ikäihmisillekin hyvä, pysyy toimintakyky (on se perkele, kun nuo risutki vaan ylemmäs nousee koko ajan)
2. Sehän **luo hyvää olloa**, kyllähän se jollain lailla **on tärkeää**.
3. Vaikkei ihminen sitä välttis tajuais, niin **on se tärkeää**. Jos se otettais yhtäkkiä pois, niin ihmiset ei täällä kauaa ois.
4. Metsä on **elintärkeä**, happea. Inhoan kaupunkikeskittymiä. Vituttaa ihmiset jotka tallo metsää ja tulee teollista tilalle, feikkiä.
5. Metsä **on ihmiselle tärkeä**. Ilman metsää ahdistuu ja vaikka on ihmisiä, jotka sanovat metsän olevan yhdentekevä, esim. liikkua voi missä vaan, niin silti naama on aina vehnäsellä joka selfissä, mikä on metsässä otettu enkä ole kuullut narinaa ja valitusta metsäreissuista, vaikka muualta sitä kuulee.
6. Metsä vaikuttaa eri tavalla eri ihmisiin. Suurkaupungissa syntyneelle ja koko ikänsä eläneelle metsä voi vaikuttaa vieraalta ja pelottavalta. Voi myös olla, että tällaiselle metsä voi tarjota unohtumattoman kokemuksen. Metsän lähellä kasvaneeseen metsä vaikuttaa tutulta ja turvalliselta paikalta. Mielestäni metsä **on todella tärkeä** jokaiselle ihmiselle. Metsän vaikutusta ilmastolle ei voi koskaan tarpeeksi korostaa. Metsä on ihmiskunnalle sama asia kuin keuhkot yksittäiselle ihmiselle. Metsätaloutta ei voi olla ilman metsää.
7. **On tärkeää**. Jos ei olisi puita, ei olisi happea, tai puskia, kasveja.
8. **Ei ole**, koska muuten äiti huutaa: ”lapset, tule nytten. Ei saa mennä mettään!”
9. Mielestäni metsät **ovat ihmiselle tärkeitä**. Niin raaka-aineena kuin myös paikkana, jonne voi tulla jos kokee tarvitsevansa rauhallisuutta. Metsät ovat mukana monen ihmisen arkipäivässä.
10. Metsien **pitäisi merkata ihmisille paljon**, sillä ne tarjoavat monille elinkeinon, vaikuttavat luonnon tasapainoon ja niistä saa tärkeitä raaka-aineita.
11. **On**, koska siellä voi välillä käyä kattomassa onko siellä mitään eläimen jälkiä.
12. **On tärkeää**. Antaa enemmän happea, ainakin sitä, mitä olen koulussa kuunnellu. Siellä saa rauhoittua.
13. Metsä on ainut paikka jossa voi todella antaa aistien levätä ja antaa kehon ns. ottaa vain tarvitsemansa. Se on terapiaa, sinne ihminen kuuluu.
14. On todettu, että metsä vaikuttaa ihmiseen parantavasti, esim. verenpaine laskee siellä. Myös aikoinaan todettiin, että mäntymetsien ilmasto oli hyvä, koska tuberkuuloosiparantoloita rakennettiin mäntykankaille.
15. **On tärkeä** paikka virkistykseen.
16. Metsästä saa ruokaa, metsä tuottaa puhdasta happea
17. Ihmiset, jotka tottuvat metsän himmeään valaistukseen, ikuiseen rauhaan ja hiljaisuuteen osaavat arvostaa, metsiä enemmän kuin ne, joille se on vain kuvien takana oleva todellisuus. Kaipaako jokainen metsään? Ei, mutta metsän tuottamaan rauhan tunteeseen yrittää useampikin kivuta arjen melskeen keskellä. Toiset pääsevät rauhaan kaupungissa, mutta toiset haluavat nauttia vain metsän rauhasta.
18. Kävely metsässä lisää energiaa ja saa toipumaan stressistä.
19. Metsä rauhoittaa ihmisen joka on myös ihmiselle merkittävää. Vaikuttaa ruuhallisuutena ja kyllä se **on tärkeää**

20. METSÄ **ON TÄRKEÄ** OSA AINAKIN SUOMALAISTA IHMISYYTTÄ, SE ON JOKAISELLA LÄSNÄ LAPSESTA VANHUUTEEN
21. Metsä tunnustelee ja hoitaa ihmistä hellävaroen. Metsä on merkinnyt ihmisille entisajoista lähtien paljon. Kansanperinteen mukaan metsässä elävällä metsänväellä on taikavoimia ja metsässä muutoinkin elää monenlaisia olentoja. Metsästä saatavat psyykkiset positiiviset vaikutukset ihmiselle tuntuvat olevan usein toissijaisia etuja siihen nähden, mitä hyötyjä ja hyödykkeitä metsä muutoin, rahallisesti tarjoaa. Saamelaiden tapa elää ja kokea on ollut selkeästi sidoksissa elinympäristöön. Elämän lutviutumista säätelevien voimien huomioon ottaminen vuorovaikutuksessa ihmisen ja luonnon välillä on ollut rajana häilyvä. Saalista saatiin, kunhan noudatettiin saalistuksen luontoetiikan kirjoittamattomia moraalikäsitteitä. Haltijoiden kunnioittaminen piti onnea yllä. Pyhä saamelaiskosmologiassa on liittynyt vahvasti luontoon, kuten muuallakin Suomessa, esim. korkeiden ja syvien paikkojen kunnioittamiseen, kaksipohjaiset kirkasvetiset saivot, ja saajve - tunturit ym.
22. Metsä rauhoittaa ja rentouttaa laskien lihasjännitystä. metsässä oleilu myös laskee verenpainetta ja stressi tasoa eli sillä on suoranaisia vaikutuksia terveyteen eli kyllä metsäyhteyden vahvistaminen on merkityksellistä.
23. Onko se ihmiselle tärkeää?--- Ehkä oli jo edellä.
24. Metsän vaikutus **on** mielestäni ihmiselle **tärkeää**. Voisin kuvitella, että merenrannalla asuvilla samanlainen rauhantunne saattaa tulla aavaa vettä katsomalla tai vesillä ollessa. Metsässä oleminen näyttää terveellä tavalla ihmiselle hänen pienuutensa ja paikkansa elämänketjussa.
25. **On tärkeä!** -edullinen ja kokonaisvaltainen hoitokeino esim. ”ylivillkkaille nykynuorille”
26. Metsä on **erittäin tärkeä** ihmiselle. Tuntuu ettei kaikki tajua sitä, varsinkaan sellaiset, jotka eivät ole pitkiin aikoihin päässeet metsään. Metsissähan sitä ollaan eletty aikojen alusta, ihminen kokee sen yhteyden yhä.
27. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet . Eläimet , linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot , perhoset ja niiden toukat . Suopursujen tuoksuessa, aamu usvan hälvettyä , istun siinä kannonokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvovoima ja elämä, linnun pesät , sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeniä väliin , mikä ihana tuoksu , lupaus huomisesta , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molokki. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkasen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. 😊
28. Metsä rauhoittaa ja auttaa ymmärtämään myös yksinkertaisten (ehkä jopa primitiivisten) asioiden **tärkeiden**.
29. Voi en voisi ajatella metää ei olisi olemassa kuinka köyhä tämä maapallo olisi. Vaikka olisit kuinka väsynyt voit hakea syksyllä marjaroposen ja tehdä siitä sitten mitä mielikuvitus sinulle sanoo. saat päivätyöhösi muuta ajateltavaa ja nukut paljon paremmin. Keuhkosi puhdistuu ja verenkiertoparane. ajatuksesi kirkastuu paljon muuta.

30. Minulle **on tärkeää**.
31. **On todella tärkeä**, yksi Suomen tärkeimmistä teollisuuden aloista. Tulee nälkä suomeen jos meidän vastuullinen metsäteollisuus ei vedä, se on vaan fakta.
32. Metsässä oleminen vähentää stressiä, rentouttaa, vaikuttaa mielenterveyteen positiivisesti. Mielestäni se **on erittäin tärkeää** kiireisen arjen keskellä.
33. **On tärkeää**, hyödyllinen ja tarpeellinen on metsä
34. Verenpaine laskee ja rauha valtaa mielen. ilo ympäröivästä luonnosta mielellään lasten seurassa on ihan parasta. Virkistävä vaikutus on metsällä.
35. Metsä **on ihmiselle tärkeä**, jos vaikka haluaa olla yksin.
36. Metsän vaikutus on yleensä positiivinen. Se auttaa unohtamaan arkisia huolia ja stressiä ja vapauttamaan. Metsässä pystyy ajattelemaan ihailemaan ja unelmoimaan rauhassa poissa kaupungin kiireistä.
37. **Erittäin tärkeää** akkujen lataamisen ja itsereflektoinnin paikka.
38. **On tärkeä**. Oikeastaan nämä asiat kuvattu jo edellisissä kysymyksissä.
39. **Joillekin**, itse tunnen rauhaa
40. Metsästä saat terveellistä ravintoa vaikka kuinka ja se myös vaikuttaa hengitysilman laatuun, joten jo ihan siltä kannalta yksi tärkeimpiä asioita. Jotkut saa sieltä eläntönsä. Joillekin metsä on esteenä omille hankkeille. Metsä vaikuttaa edellä mainitsemieni asioiden lailla; mm.rauhoittaa, antaa suojaa.. kaiken kaikkiaan, metsä on ihmiselle **erittäin tärkeä**, halusit kaataa sen tai et.
41. Metsä **on tärkeää** ihmiselle, varsinkin kaupunkilaiselle, joka unohtaa usein mitä on irrottautua digitaalisuudesta, kiirestä ja sohvalta löhöämisestä. Metsän vaikutus on kokonaisvaltainen ja parasta on kunnon metsäkävelyn jälkeen istua lämpimään saunaan. Ilman metsää, ihmiset etäänntyisivät liikaa alkuperästään, joten metsä on merkittävä kaikille, vaikei kaikki sitä tiedäkään itse.
42. no se että onko metsä ihmisellä tärkeä nii yleisesti joo koska sieltä saa puita ja muita kasveja ja voi vaikka metästää elukoita, mut sitten jos niinku henkilökohtaisesti nii jos vaikka tykkää olla yksin nii semmonen ihminen voi nauttia metsässä olemisesta
43. Onko se ihmiselle tärkeää? **riippuu ihmisestä**
44. metsä **merkitsee ihmiselle paljon**
45. **kaippa se on**
46. **on metsä kuuluu syvämme**
47. Metsä vaikuttaa vaan hyvällä tavalla
48. **on**
49. Se **on tärkeä** paikka koko ihmiskunnalle
50. Metsä on monille paikka missä voi rauhoittua tai käydä lenkillä tai tehdä töitä.
51. Mielestäni **on tärkeää**. Metsä tuo tiettyä tunnetta elämiseen.
52. metsän vaikutus ihmiseen; laskee verenpainetta, rauhoittaa sykettä. metsät ovat ihmisille tärkeitä, saamme niistä puuta puuteollisuuteen, mutta myös luonnon säilyttäminen ja hakkuiden vähentäminen olisi erittäin tärkeää. yli 733 metsässä asuvasta lajista ovat uhanalaisia. eläimet tarvitsevat ikääntyviä metsiä ympärilleen.
53. **Metsä on tärkeä** ihmiselle. Tulee raha. Saa poimia marjoja eikä ole yksitoikkoista. Pojat teki latuja.
54. **On / ei yhtään**
55. Happea! Siellä voi tehdä hienoja Tik-takkeja (musiikkivideoita ittestä tai kaikesta) On kaikkea hienoa nähtävää, esim. kaikki pienet eläimet ja kasvit ja on hienoja kallioita ja vesiputouksia. Ottaa hienoja kuvia instagram feediin kun pitää saada paljon tykkäämisiä

Kysymys 8. Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään?

1. Nykypäivänä kiireisen elämäntavan vastapainoksi. Ei tarvis kallonkutistajalle mennä, miettisivät vähän eri kannalta.
2. saa haaveilla itekseen rauhassa tai miksei siellä saa porukanki kanssa haaveilla, ja ihmetellä.
3. Se avartaa ja inspiroi
4. Kokemaan itsenäisyys eri lailla ja yhteisöllisyyskin eri tavalla. Ei ennenkään yksin kauaa pärjätty. Se oli ryhmätyötä. Haistelemaan, tutkimaan aisteja ja kuuntelemaan ajatuksiaan.
5. Metsästä sinä olet tullut ja metsään sinun on menemän. Metsä on suomalaisen ihmisen historiassa se paikka, mistä ollaan lähdetty. Kai meidän geenit huutaa metsää luontaiseksi ympäristökseksemme.
6. Asutuksen keskittyminen aina vaan enemmän ja enemmän suuriin kaupunkeihin ihmiset vieraantuvat metsästä ja sen merkityksestä. Metsäyhteys lisäisi ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Metsässä voi oppia niin paljon erilaisia asioita.
7. Että saisi ulkoilmaa tai vähän olla rauhassa. Saisi kuntoa, jos kävelee siellä koko ajan.
8. Voi pyöriä metsässä, lumienkeleitä voi tehdä.
9. Ihmisen olisi hyvä käydä joskus metsässä, jotta tasapaino ja rauhallisuus säilyisivät. Ihmismieli on monimutkainen ja se tarvitsee välillä rauhaa.
10. Metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa, että ihmiset suojelisivat luontoa ja elinympäristöään hävittämättä sen rikkautta jatkossa.
11. Sen takia, että ne haluaa leikkiä.
12. Jos vaikka asuu kaupungissa niin tapaa uutta kasvillisuutta ja sitten siellä voi syödä metsämansikoita, kun ne on maukkaita.
13. Jotta jaksaisi arkea, ettei unohtaisi juuriaan.
14. Metsä tekee ihmiselle hyvää, siksi pitäisi ihmisten liikkua paljon metsissä.
15. Katsomaan maisemia
16. Jotta ihmiset näkisi kuinka tärkeä metsä on ja kuinka kivaa on olla luonnon keskellä välillä
17. Jos löydämme ympärillämme olevan kauneuden, ymmärrämme arvostaa sitä enemmän, kuin ennen sen löytämistä.
18. Koska metsiä sotketaan. Ihmisen pitäisi mennä metsään, jotta oppii enemmän luonnosta ja voi lähteä kovasta melskeestä pois
19. ETEI KADOTA OTETTA LUONTOON, JOKAISEN TULISI TIETÄÄ METSÄSTÄ PERUSASIAT KUTEN MYÖS SE, MITEN SIELLÄ KÄYTTÄYDYTÄÄN
20. Metsäyhteyden vahvistaminen vahvistaa ihmisen minä -tietoisuutta ja opettaa kunnioittamaan elämää. Jo lyhyellä metsässä oleilulla, metsään menemisellä, on todettu olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen.
Itselleni opetettiin vahvasti lapsuudessa metsän talouskäyttö (marjastus, sienestys, hyötykasvien keruu), mutta luonnoltani tajusin pysähtyä myös maiseman ääreen. Metsäsuhde vahvistuu, kun perheenjäsenet altistuvat ja oppivat metsässä.
21. Metsään kannattaa mennä koska oleskelu metsässä laskee stressi tasoa ja rauhoittaa. Siellä voi nollata ajatuksensa. lisäksi raikkaassa ilmassa liikkuminen on aina hyväksi ja nostaa kuntoa. Maastossa liikkuminen edesauttaa lapsen motorista kehitystä.
22. Ehkä oli jo edellä. (Yhdistän tämän kuutoseen: Jos vaivautuu astumaan ovesta ulos ja olemaan hetken hiljaa, niin on niin paljon ihmeteltävää, kuunneltavaa ja katseltavaa, että heiveröisempää hirvittää.)
23. Ihmisen pitäisi mennä metsään, jotta hän tietää mikä metsä on käytännössä. Metsänomistajana huolettaa se, että varsinkin vaalien alla metsistä puhuttiin jotenkin ulko-kohtaisena, resurssiasiana. Metsä on asia, josta voit kertoa mielipiteesi vasta, kun olet oikeasti ollut siellä. Tuntuu, että metsänhoitajat nähdään pahiksina, jotka avohakkaavat kaikki puut, kun todellisuudessa he ovat siellä metsässä aktiivisesti ja

hoitavat sitä. On hienoa, että myös kaupungeissa on puistoja, joissa polkuja pitkin pääsee puiden varjoon mutta on kuitenkin eri asia olla metsänsiimeksessä kuin puistossa.

24. Miksi metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa? / Miksi ihmisen pitäisi mennä metsään? sama vastaus kuin 6-kohtaan. (Mieli ja keho rauhoittuu; jo varttitunnin metsässä olo laskee verenpainetta jne..)
25. Että ihminen ei vieraantuisi luonnosta ja ymmärtäisi metsää. Metsästä saa voimaa ja potkua arkeen.
26. Se tekee hyvää henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille.
27. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen tuoksua, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeni väliin, mikä ihana tuoksu, lupaus huomisesta, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari. Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt, kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat, punaiset puolukat, sienet, säilöntä, olen kuin orava, joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat, tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella, rauha. ☺
28. Ihmisen on hyvä käydä välillä muistuttamassa itseään perusasioiden tärkeydestä ja unohtaa arjen kiireet. Se vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja tutkimusten mukaan myös parantaa keskittymiskykyä.
29. Kuinka tärkeää olisi vaikka saada jokin huonomminkin liikkuva metsään, vaikka vain tuoksuttelemaan metsän ilmaa. Huomasin omasta vaimostani, kuinka hän nautti, vaikka oli alshaimeria sairasta ja vein hänet metsään ja poimin hänelle mustikoita. miten hän oli onnellinen ja ilo oli molemminpuolinen.
30. Siellä saa rauhoittua ja nauttia.
31. Aiemmissa vastauksissa on jo hieman perusteluja. Metsä hoitaa sekä mieltä että kehoa. Ja saahan sieltä toki antimiaakin; sieniä, marjoja, askartelutarvikkeita jne...
32. Jos se metsään meno jotakin auttaa nii suotakoon hänelle. Mannilan männikön pururata on minulle sopiva metsä lenkkeillä.
33. Koska ihminen on nykypäivänä varsin vieraantunut metsästä/luonnosta ja tuntuu vain vieraantuvan koko ajan enemmän. Luonto on tärkeä osa elämää ja mielestäni ihminen joka ei käy metsässä, jää paljosta paitsi.
34. Ihmisen pitäisi mennä metsään marjastamaan
35. Hyvinvointi lisääntyy
36. Ihmisen pitäisi mennä metsään vaikka vain siksi jotta näkisi mitä eläimiä siellä asustaa tai mitä kasveja siellä kasvaa.
37. Monelle kaupunkilaiselle metsä rupeaa olemaan paikka, jonne harvoin pääsee tai jopa tuntematon. Ihmisen pitäisi mennä metsään koska se parantaa ihmisen henkistä ja fyysistä hyvinvointia.
38. Kaikenlainen kiire unohtuu, ihminen voi olla hiljaa itsensä kanssa.

39. Menemällä metsiin vaikkapa opastetusti, että tottuu. Pitäisi mennä, että ei vie-raannu luonnosta. Oppisi olemaan luonnossa ja nauttimaan siitä ja sen antimista. Ke-räämään marjoja ja sieniä ja hyödyntämään niitä.
40. Ihmisten pitäisi enemmän mennä metsään ja ottaa metsän hoitava vaikutus vastaan. Nykyään kiireen ja stressin keskellä kaikille olisi voimaannuttavaa saada välillä käydä metsässä. Kokea metsän rauha ja voima.
41. Et vois nauttia luonnosta
42. Oman hyvinvoinnin kannalta kannattaa. Yhteys luontoon on voimaannuttavaa.
43. metsäyhteyttä pitäisi vahvistaa ja metsään pitäisi mennä, koska aina kun metsässä on käynyt, sitä ei todellakaan koskaan kadu ja siitä tulee terveellinen olo.
44. no ihmisen kannattais käyä metässä aina välillä just sentakia koska siellä on nii rauhallista että saa vaikka ajatella rauhassa
45. siellä on mukavaa
46. koska se tekee hyvää ihmisille
47. kaatamaan puita
48. siellä on rauhallista
49. Ihmisen pitää mennä metsää koska siellä voi rauhoittua
50. Jotta kaikki voivat kokea sen puhtauden.
51. Ihmisen pitäisi mennä metsään, koska se tekisi hyvää.
52. Näkemään ja kokemaan metsän asioita.
53. miksi ihmisen pitäisi mennä metsään: rauha ja hiljaisuus, marjat, sienet, koirakave-rille paras paikka, ihanat tuoksut, taimien istutus
54. Metsään voi mennä rentoutumaan, kuuntelemaan lintujen laulua, järveen uimaan, ja talvella hiihtämään. Uitiin joessa, ei tarvinnu mennä järven rantaan asti.
55. Sama kuin 4ssa, Seikkailuja, patikointia, pyöräilyä, vaellusta, parkouria, kipua, kuole-maa, puihin kiipeilyä, viserrystä, majan rakennusta, rakkautta.
56. Jos ei mene ulos metsään retkeilemään, ei olisi hyväksi ihmisille. Kyllä trampassakin voi olla 24/7! Koska muuten olis koko ajan kuuma. Metsään voi mennä virkistymään. Voi olla siellä rauhassa, voi hiihtää, mennä oikotietä. Voi seikkailla. Voi mennä met-sän kautta kouluun, jos on lyhyempi. Jos eksyy, ei tarvi mennä kouluun.

Kysymys 9. Mitä perhe voi tehdä metsässä yhdessä?

1. Marjastaa, eväsretkiä, (sienestä) hyötyliikkua
2. Voi patikoida, sienestä, marjastaa, jopa metästää. Voi ihan viettää vaikka aikaa, onko pakko tehdä mitään, voi olla vaikka ulkoilua.
3. Kävellä, marjastaa, sienestä, bongata eläimiä
4. Käydä metsissä merkityillä reiteillä, poluilla. Tutkimaan, opettamaan, tutkailemaan uutta.
5. Lähteä yhteiselle retkelle, eväät mukaan ja hyvät kampeet. Marja-aikaan ilman muuta lapsille pienet helposti täyttyvät marjakipot käteen ja hyvät kengät jalkaan. Kylmä ei saa tulla. Koira mukaan, jos on ja mummo ja pappa. Vähän ohjeistusta, mitä voi ja mitä ei voi tehdä, mutta muuten vapain mielin. Lapsille kannattaa opettaa vaarallisia ja syötäviä sieniä ja neuvoa, miten niiden kanssa toimitaan, kunhan ensin itse osaa! Lapset ovat aika hyviä ja osaavat olla terveesti ylpeitä ja iloisia osaamisestaan.
6. Retkelle. Marjastaa ja ystävien kanssa.
7. etsi mallipuu, toinen samanlainen
Metsänhaltijaleikki, metsänhaltija istuu kivelle ja toisen pitää huomaamatta koskettaa haltijaa.
Lintuleikki, 2 saa saman linnun ja sitten pitää löytää toinen näyttelyn ja eleiden perusteella.

Poimi maastosta asioita, mikä pyytää tulla poimituksi, -> kerro itsestä jotain (vain positiivisia)
 Metsässä liikkuminen ja piilossa olo. käki menee piiloon ja kukkuu -> poika-
 set etsii käen
 Tarinat, joissa yhteisöllisyys korostuu
 Mukana kirjat, lapuissa on lintulajeja, tutustutaan omaan lajiin, leikki: lintu
 äänтелеe ja pitää löytää oma pari samanlainen, kun löytää, pesän teko itselle
 Eläinten taidenäyttely, Ryhmä päättää, mikä eläin, tehdään eläimen näkökul-
 masta taidenäyttely
 Peitetään silmät, viedään paikalle, kuvaillaan paikka -> millaiseksi sen kuvit-
 telee, silmät auki, hämmästy, millainen se oli
 yöretket, tuli, vesi (virtaava) uinti, kevättalvella jää soi! mitä ääniä?
 Tehkää itsestä tähti maahan ja jutelkaa toisillenne. (Tähti tehdään mene-
 mällä ympyrän muotoon makaamaan niin, että päät on melko lähekkäin lä-
 hellä ympyrän keskusta ja jalat kauimpana keskustasta.)
 Kasvien etsiminen -> löytäminen!
 Elinympäristön rakentaminen - biotooppi
 Rytminen puhe: lapsi alkaa, aikuinen jatkaa, lapsi jatkaa, aikuinen, lapsi Lapsi
 alkaa ja kutsuu toisen jatkamaan vasta sitten saa jatkaa
 Tarina vaikka puusta, tunteiden käsittely puun kautta, samastuminen
 Syvä kokemus, ensin taide-elämys alla
 Tarina voi syntyä monella tavalla
 Runot, riimit, lukeminen
 Runovuorelta tarinoiden kerronta, jota toinen voi jatkaa. Lapsi istuu Runo-
 vuorelle ja etsii runon alkua. Lapsi kertoo ensin, antaa luvan aikuiselle jatkaa
 hänen aloittamaansa tarinaa ja vuoroin jatketaan.
 Etsitään jokin tärkeä paikka, lähde tai muu

8. – (Nykyään pitää näyttää, että tässä niitä marjoja on, vahtia, ettet eksy. Oltava helppo metsäreitti. Vammainen golfkärryllä ajeli pitkin metsää. Esteettömiä metsäreittejä kuntien ja valtion metsissä. Pisteitä hallituksen maille. Visailu, arvotaan keran/kk jotain.
 Kaataa synkkää metsää – rahaa – auttaa, maisema avartuu, itikat häviää ku kaataa kuuset pois.
 Marjat ja sienet
 Kylä on hyödynnetty, lammet avattu, tuulivoima tulee.
 Luomumetsien sertifiointi , miten marjat sienet euroiksi
 Luomumustikka / harvennettu metsäkoneella, hakkuut, nuoret kasvatusmet-
 sät, harvennukset ajallaan, kääntömätöstys säästää mustikkaa / Poiminta-
 hakkuu, marjastot kärsii, haastavaa kerätä.)
9. Metsään voi mennä retkelle, siellä voi kerätä yhdessä marjoja tai sieniä, talvella siellä voi hiihtää, majankin voi rakentaa, voi tarkkailla luontoa, voi leikkiä tai opetella suunnistamaan.
10. Leikkiä, eväsretkiä, viettää laatu-aikaa, olla vaan koko ajan yhdessä, leikkiä piilosta, sienessä, mustikassa.
11. Ei voi mennä aikuisien kanssa metsään. (Eikä enää jaksaa vastata.)
12. Käydä metsäretkellä tai muuten vain kävelemässä.
13. Perhe voi metsässä viettää aikaa yhdessä ja vahvistaa perheenjäsenten välistä si-
 dettä yhdessäololla.
14. Hippaa, voitais lasten kanssa olla hippaa ja olla vaikka hippapiilosta. Papan kanssa vois kattoa jälkiä mettässä. Meiän pitää ensi syyä ruokaa ja sitte voitais mennä.
15. Käydä sienessä ja marjassa. Sieltä voi kerätä askartelutarvikkeita. Yritin tehdä kä-
 pyeläintä muttei ne risut jääny käpyyn, se oli kai liian avonainen. Papan kanssa vois marjastaa ja etsiä jälkiä.

16. Oppia, tutkia, leikkiä ja tarinoida. Elää.
17. Perhe voi retkeillä metsässä, sienestää, marjastaa ja muuten vaan tutkia, mitä metsässä tapahtuu, vaikkapa seurata muurahaisten touhuja.
18. Kasta polttopuita
19. retkeillä, vaeltaa, käydä lenkillä eläinten kanssa, sienestää, jotkut perheet myös metsästävät
20. Etsiä hienoja polkuja, joiden varrella on laavu tai uimapaikka, jossa voi pysähtyä evästmään ja lepuuttamaan koipia.
21. Tutkia paikkoja, käydä kävelyllä.
22. Mennä laavulle paistamaan makkaraa ja vahtokarkkia
23. MARJASTUS, SIENESTYS, LENKKEILY, PATIKOINTI, LUONTOHAVAINNOT JNE.
24. Perhe voi tehdä metsässä sitä, mikä tuntuu kaikista perheenjäsenistä mukavalta.
25. Metsässä voi käydä marjassa ja sienestämässä yhdessä. Voi käydä tutkimassa luontoa tai vain vaella. Tai sitten voi pakata korin ja lähteä piknikille. Geokätköilyä tai suunnistamista voi myös harrastaa porukalla.
26. Perheenjäsenet voivat oppia toisistaan ”puolueettomalla” paikalla paljonkin, jos osaavat katsoa ja tutkia kaikkea kaikessa rauhassa, voivat päästä irti arkipäiväisistä toimintavoistaan ja työnjaostaan; vaatii tietysti oma-aloitteisuutta. Suosittelisin lämpimästi metsää paikkana, missä perhe yrittäisi ”uudenlaista elämää”, mitä se lieneekään... ainakin eri tavoin tekemistä.
27. Meillä metsässä oleminen on yleensä sitä, että vanhemmat kasaavat rankoja ja lapset leikkivät. Yhdessä tehdään nuotio ja syödään eväitä. Tai sitten ollaan marjastamassa. Jos harrastaisimme suunnistusta, olisi metsä oivallinen ympäristö siihen. Rakennamme myös koko porukan voimin erilaisia majoja.
28. ihastella luonnon ihmeitä; kuunnella, katsella, maistella (esim. marjat, ketunleipä, kuusenkerkkä keväällä)
29. Perhe voi marjastaa, sienestää ja samoilla metsässä. Lapsille on helppo opettaa kasveja ja eläimiä. Metsästyksen kautta lapset oppivat myös kunnioittamaan luontoa ja oppivat luonnon kiertokulkua.
30. Tutkia sieniä, marjoja, kasveja, jälkiä. Siellä on hauska patikoida yhdessä ja tarkkailla ympäristöä. Ja jos kohtaa jonkun eläimen niin se jää kyllä mieleen.
31. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava , ainakin minulle , jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla . Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet . Eläimet , linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot , perhoset ja niiden toukat . Suopursujen tuoksua, aamu usvan hälvettyä , istun siinä kannonokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät , sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeni väliin , mikä ihana tuoksu , lupaus huomisesta , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. ☺
32. Retkeillä

33. Voi ottaa vaikka eväät mukaan ja että se eväsläpää maistuu siellä aivan toiselta kuin kotona. Voi vaellella ja nauttia vaan luonnon muovaamaa kauneutta. Jos omistaa kamerasi tai kännykän voit tallentaa eri asioita kameraasi se voi olla vaikka jokin männynkakkara tai naava mikä tahansa.
34. Retkeillä ja nauttia elämästä.
35. Retkeillä, ihmetellä, opiskella, nauttia yhdessäolosta.
36. Raitista ilmaa, kuntoilua, marjat ja sienet.
37. Retkeillä ja syödä yhdessä, tutkia metsässä paljon erilaisia kasveja/ötököitä/eläimiä/sieniä ja metsätyppejä, leikkiä erilaisia leikkejä, lenkkeillä, kertoa satuja lapsille mukavassa ympäristössä. Nämä nyt ainakin tulee mieleen päälimmäisenä.
38. Käveleminen ja ihastella metsää ja marjastaa
39. Me lasten ollessa pieniä kuunneltiin ja katseltiin metsän kasveja ja eläimiä, hypeltiin lätäköissä, poimittiin marjoja, käveltiin ja joskus laulettiinkin, talvella hiihdettiin ja laskettiin mäkeä. Nyt kun lapset on aikuisia käydään fiilistelemässä metsää, kuvaamassa kasveja ja eläimiä ja syömässä eväitä.
40. Vaikka olla piknikillä tai kerätä vaikka sieniä.
41. Lähtee retkelle, marjastaa, sienestää.
42. Retkeillä
43. Ulkoilla, urheilla, tehdä makkarapaistoretkiä/picnic-retkiä, kerätä sieniä ja marjoja yms., tutustua erilaisiin kasveihin ja eläimiin, oppia biologiaa...
44. Perhe voi metsässä retkeillä, marjastaa, tutkia kasveja ja eläimiä, valokuvata ja vaikka kuntoilla.
45. Patikoida, poimia marjoja ja sieniä, bongata yms
46. Käydä eväretkellä, geokätköillä, suunnistaa, poimia marjoja ja sieniä, leikkiä, metsästä, yleensäkin liikkua.
47. Ehdottomasti jos metsässä on mahdollisuus nuotiopaikalle, perhe ottaa eväät mukaan ja lähtee retkelle paistamaan makkaroita ja muuta sellaista. Siitä nauttivat varmasti kaikki. Toinen asia voi olla mennä tutkimusretkelle katsomaan mitä lintuja näkee /kuulee tai näkykö jotain eläimiä. Kolmas juttu voisi olla myös kuvausretki. Luontoa on kiva kuvata, ja metsästä voi löytää yllättäviäkin asioita mielikuvituksen avulla kuvattavaksi.
48. no perhe voi vaikka käydä kahtomassa eläimiä tai poimimassa kasveja tai muuten vaa käydä kävelemässä siellä
49. metsästä
50. hyppiä
51. retkeillä
52. kerätä marjoja
53. lenkkeillä
54. leikkiä
55. Retkeillä ja patikoida
56. Vaikka käydä kävelyllä tai poimia marjoja ja sieniä.
57. Kerätä vaikka marjoja tai sieniä tai lenkkeillä.
58. perhe voi retkeillä, evästä, leikkiä, marjastaa, sienestää, teltailla jne."
59. Perhe voi tehdä yhdessä.. Nuotio ja makkara. Ei saa levitä, pitää kastella kun lähtee. Lähetettiin porukalla. hiihettiin, uitiin, marjoja noukittiin ja kokko Juhannuksena.
60. Etsittiin kevätseuranta-asioita, nautitaan, ollaan eväretkellä, käydään luolassa, ollaan koiran kanssa.
61. Mennä retkeilemään. Paistaa makkaraa. Mun mielestä ei yhtään mitään, kun ei mene uimaan, ei parkouraamaan..Tramppa keskelle mettää! Haluaa!

Kysymys 10: Miksi jonkun läheisen olisi tärkeää olla kanssasi metsässä?

1. Jos joku pelkää lähteä yksin, olisi henkisenä tukena ja jos on liikuntarajoitteinen, on apuna, jos pyllähtää. (Jos pelekää karhuja, uskaltaa), ahmojakin on nykyään paljon,,... keskustelua pedoista, raadoista..
2. Oppis liikkumaan ainaki metässä.
3. Jakaa kokemus, turvallisuuden tunne
4. Jakaa kokemus, turvallisuuden tunne
5. Metsä poistaa välimatkaa. On fyysisesti läheisempi tuntu ja samalla lähenee henkisesti. Avautuminen on helpompaa, on se sitten iloista tai suruista tai mistä vaan. Mutta voi olla hiljaakin, kun siellä ei ole pakko höpöttää.
6. Ei ole tärkeää, mutta on mukavaa, jos joku on kanssani. nauttii enempi, kun on yksin.
7. Yhdessä kokee enemmän. Sairaushoitauksen yllättäessä saisin apua. Läheinen saattaisi tuntea metsän ja siellä olevat polut paremmin kuin minä.
8. Jos ei tiedä, kun on sienessä, mikä sieni on, aikuinen tietää, tulee turvallinen olo myös. Toiset saisi uutta opittavaa sienistä ja marjoista.
9. Läheisen ihmisen kanssa pystyy kunnolla rentoutumaan metsän tunnelmaan. Vieraampi ihminen voi olla rasittavaa seuraa.
10. Metsässä voi olla läheisensä kanssa yhdessä rauhassa ilman muita osapuolia ja side voi vahvistua.
11. Koska mä haluan, sen takia, että on ihanaa.
12. Siellä voi tehdä vaikka mitä uutta. Voi olla ihan silleen vaikka olla marjassa ja jutella ja sienestä! Ja me lapset voiaan leikkiä piilosta, kunhan ei mennä liian kauas. Marjastaminen on lempihommaa, koska siellä saa syödä kanssa, marjoja ja eväitä.
13. Haluan viettää tyttäreni kanssa aikaa metsässä kuten itse vietin vanhempieni kanssa. Ne ovat onnellisimpia muistoja lapsuudestani.
14. Voi yhdessä kokea sen hyvän olon, minkä metsä antaa. Siksi esim. tyttären kanssa mennään lenkittään koirat lähes päivittäin metsään. Koiratkin nauttivat, kun saavat juosta vapaana metsässä.
15. En tiedä
16. siellä voi puhua rauhassa asioita ja se rauhoittaa ja rohkaisee myös puhumaan
17. Jos tumpeloit kännykän kotiin tai olet uudessa ympäristössä niin ompahan toinen ihminen apuna kertomassa missä olet. Ja käärme aikaan auttamassa, jos jotain sattuu.
18. Et olisi yksin jos jotain sattuisi
19. Jos jotain sattuu niin voi soittaa apua
20. Läheisen kanssa metsässä oleminen luo syvyyttä kommunikaatioon ja olemiseen. Metsä ei kyseenalaista. Metsässä läheisestä ihmisestä voi nähdä uusia asioita – metsä ottaa kulkijansa vastaan juuri sellaisena kuin hän on. Monessa muussa ympäristössä ihminen mukautuu tilanteisiin osin itsensä kustannuksella. Metsä ympäristönä on siis sellainen, missä olen vahvasti oma itseni, näin näen vahvasti myös toisen.
21. Metsästä puuttuvat stressiä aiheuttavat häiriötekijät, jolloin on helpompi vain olla, rentoutua ja jutella toistensa kanssa. Metsässä voi luoda yhteenkuuluvuutta paitsi metsään myös perheenjäsenten välille.
22. Metsä hiljentää jokaisen ja sitten se antaa uudenlaisen puheenvuoron.
23. Metsässä on hieno mahdollisuus olla yhdessä jonkun suuren ja kauniin äärellä. Jos puhutaan siitä, että saunanlauteilla tulee juteltua helpommin asioita toiselle, niin metsässä on jotain samaa. Siellä ei kukaan ole kuuntelemassa juttuja ja ainakin itselle yhdessä touhutessa syntyy toiseen vahvempi yhteenkuuluvuudentunne.
24. olen mieluummin yksin, mutta jos joku mukana, samat hyvät vaikutukset hänellekin ja kokemusten vaihtoa...
25. Arjen hävittyä ajatuksista näkökulmat ja kiire häviää. Tätä kautta kuunteleminen ja toisen huomioiminen voimistuu.
26. Rakastan näyttää täällä päin maailmaa olevia pikku metsiä vieraille. Ne ovat mukavia lenkki paikkoja. Metsissä on helppo avautua omista asioistaan tai vain unohtaa ne

samalla kun ihastelee näkymiä. Minä esimerkiksi piristyn kun saa jutella ihan omassa rauhassa metsässä jollekulle. Joskus pysähdyn vaan katsomaan maisemia ja se piristää hetkessä, sama juttu jos näen jonkun eläimen, linnun, kaloja, oravan, sorsan tai vaikka sammakon. Kaikkea mitä luonnossa näkee on hauska seurata ja tarkkailla. Se piristää heti. Sitä fiilistä ja kokemusta on hauska jakaa läheisen kanssa.

27. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen tuoksussa, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeni väliin, mikä ihana tuoksu, lupaus huomisesta, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari. Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt, kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat, punaiset puolukat, sienet, säilöntä, olen kuin orava, joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat, tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella, rauha. 😊
28. Sieltä voi löytyä vaikka yhteinen sävel tai kieli.
29. En osaa sanoa.
30. Olen metsässä mieluusti yksin koirieni kanssa. se tuo tasapainoa hälisevään työhöni. Mutta jos joku läheinen haluaa kanssani metsään niin toki hänet sinne otan. Lapsenlapseni ovat mielikavereitani metsässä; heidän kanssaan ihmettelyä riittää 😊
31. Metsään menee kukin omasta halusta. Minulle on ok jos metsään meno ei kiinnosta. Jos lapseni pyytää niin lähden mielellään.
32. No esimerkiksi perheen kanssa metsässä oleminen voi olla perheen yhteistä laatuaikaa tutkien erilaisia sieniä/kasveja ym. Ja lapsille tärkeä retki.
33. On tärkeää seurata metsän kasvua ja tapahtumia.
34. Metsässä voi viettää laatuaikaa lasten kanssa
35. Koska siellä voisi esim. jutella rauhassa.
36. En koe sitä tärkeäksi.
37. Rentoudutaan yhdessä ja harrastetaan yhdessä. Oloni on turvallisempi yhdessä.
38. En kyllä tiedä
39. Jos vaikka loukkaannun metsässä, niin hyvä olisi että on kaveri matkassa. Tai sitten siitä syystä, että pääsee se läheinenkin metsään. Muusta syystä en osaa sanoa. Metsässä voi viettää aikaa ihan hyvin yksinkin.
40. Siitä ja turvallisuutta ja metsässä keskenäinen energia vapautuu, joten perheen kesken yhteyden pitäisi parantua. Se vaatisi tietysti nykyajan laitteiden hetkellisen unohtamisen.
41. no emmää ny muuta asiaa keksi ku että kerta siel on nii rauhallista nii voi puhua asioista tai tehä jotain muuta
42. entiedä
43. koska se yhdistää ja rauhoittaa
44. ei varmaan minkään takia
45. voi puhua synkkiä asioita
46. siellä on rauhallista

47. Jotta voi pitää hauskaa
48. En tiä.
49. Voi kokea yhdessä mukavia kokemuksia.
50. läheisen kanssa on mukavaa jakaa metsän tuoksut ja tuntemukset
51. Koivun ilo. hauskinta karsiminen, katkominen, parkkaaminen.
52. Kiva olla jonkun kanssa.
53. Hienot seikkailut yhdessä. Kun menee siskon kaa, on kivaa! Jos on pahoja juttuja, voi kertoa läheiselle ja voi mennä sinne rauhaan. Veli ärsyttää mua, en menis! Äitin kanssa, ettei tapahu mitään.

Kysymys 11: Mitä hyötyä metsässä yhdessä olemisesta on perheelle?

1. Sais vaan sen perheen lähtemään, sehän se on se ongelma. Kynnystä pitäisi madaltaa, että olis laavu ja tuulensuoja ja makkaranpaistoa. Jos tekee virheen, että vie pakkasen keskelle ja tulee huono kokemus, ei koskaan enää lähde.
2. Siitä voi olla paljon hyötyä. Esimerkiksi jos marjastaa ja sienestää, siitä saa ruokaa ja jopa tienistiä. Jos kerrää paljon marjoja ja myö siitä saa rahhaa, eikö se oo tienistiä, hä?
3. Yhteinen aika ja varsinkin nykyään. Irtautuminen tästä kehityksestä tavallaan. Eli pe-rehtyminen luontoon ihan suoraan, eikä minkään laitteen läpi.
4. Jos on kaupungissa asunut, se on erilainen kommunikointien ja kanssakäymistä. Lapset bongaa eri tasolta asioita, virikkeitä kaikille aisteille. Esim. näkee juuria -> vain juurilla voi kävellä. Löytyy uutta, mitä aikuinen ei ole tajunnut. Vanhemmat voi opettaa.
5. Muistot ovat tärkeimmät. Ne ovat yleensä aina hyviä ja ne muistaa koko elämän.
6. Metsä yhdistää, ei ole ketään häiritsemässä ja voi syvällisiäkin jutella ja voi rauhoittua. Perheen kanssa voi olla hiljaakin, ei aina tarvi jutella.
7. – Porukalla perheen kanssa – visailu.
8. Yhdessä oleminen vahvistaa perhesiteitä. Lapsille voidaan näyttää ja opettaa asioita luonnosta, marja- ja sienikorit täyttyvät nopeammin, yhteisiä kokemuksia ja muistoja kertyy yhteisiltä retkiltä.
9. Iloa, onnellisuutta.
10. Metsässä olo voi vahvistaa perheen yhteishenkeä ja yhteisvastuuta.
11. Perhe hyötyy yhdessä olostas varsinkin, jos yhteistä aikaa on rajallisesti, eikä kommunikaatiota ole tarpeeksi muualla, ja metsä voi olla otollisempi ympäristö.
12. Voi vaikka leikkiä metässä
13. Ne (vanhemmat) rauhoittuu ja ei oo niin kireitä loppupäivästä.
14. Se lähentää perhettä, luo kokemuksia ja opettaa lapsia arvostamaan metsäyhteyttä.
15. Minun mielestäni on tärkeää saada yhteisiä kokemuksia metsässä olemisesta, opettaa lapsille, miten metsässä ollaan ja tehdään, opettaa kaikenlaista eläimistä ja kasveista, opettaa tuntemaan sieniä ja marjoja.
16. En osaa sanoa
17. perhe on tiiviimpi
18. Arjen menoaa saa rauhoitettua mukavasti lähtemällä metsään kävelemään.
19. Läheisyys ja rentoutuminen.
20. Saa raitista ilmaa
21. OPITAAAN YHDESSÄ UUSIA TAITOJA
22. Luontosuhde vaatii syntyäkseen luonnolle altistumista. Kun perheen sisällä on muotoutunut metsäsuhte, ja yhteiset harrasteet ja tekemisen kohteet liittyvät metsään, voi perheen yhteenkuuluvuuden tunne vahvistua luontevasti. Kun perhe käy paljon metsässä, perheenjäsenet oppivat selviytymään metsässä, ja samalla itsensä, oman

minuutensa kanssa. Metsäsuhteesta voi muodostua kasvusuhte, jossa opitaan itsestä ja ympäristöstä ja kasvetaan yhdessä luonnon kanssa.

Voin heijastaa vapauttani ja tietoaani tuleviin lapsiini metsään koskien. Keskinäisessä yhteydessä lapsen ja omaan vanhemmuuteensa voi nähdä myös kehityksen sukupolvelta seuraavalle. Minulla on kestänyt aikaa oppia asioita ja vapautta, joiden päälle metsään kohdistuvaa ymmärrystä on hyvä rakentaa. Tämä metsän ymmärrys muotoutuu paljon nopeammin lapsille, kun ymmärrys luonnosta on perheen sisällä yhteinen.

23. Metsästä puuttuvat stressiä aiheuttavat häiriötekijät, jolloin on helpompi vain olla, rentoutua ja jutella toistensa kanssa. Metsässä voi luoda yhteenkuuluvuutta paitsi metsään myös perheenjäsenten välille.
24. Ks. nro 9 (Perheenjäsenet voivat oppia toisistaan "puolueettomalla" paikalla paljonkin, jos osaavat katsoa ja tutkia kaikkea kaikessa rauhassa, voivat päästä irti arkipäiväisistä toimintavoistaan ja työnjaostaan; vaatii tietysti oma-aloitteisuutta. Suosittelisin lämpimästi metsää paikkana, missä perhe yrittäisi "uudenlaista elämää", mitä se lieneekään... ainakin eri tavoin tekemistä.)
25. Meillä perheelle on tehnyt hyvää olla yhdessä metsässä. Siellä ollaan vaan omalla porukalla ja huomio ei voi jakaantua kaikkiin niihin asioihin kuin kotioiloissa ja siellä toisen "näkee" paremmin.
26. Lisää perheen yhteenkuuluvuutta
27. Metsässä vuorovaikutus perheen sisällä kasvaa. Aikuiset voivat kertoa asioita lapsille ja lapset herättävät kysymyksiä, joita aikuinen ei osaisi kuvitella. Lapset saa aikuisenkin mielikuvituksen lentämään.
28. Metsäretki on opettavainen. Siellä törmää asioihin, joista voi todeta, että miten toimia, ettei tapahdu mitään. Esimerkiksi mitä teet, jos kyy tulee vastaan? Minkälaiset kengät on hyvät retkeilyyn? Minkälaisia marjoja tai sieniä saa syödä? Mikä on ketunleipä, saako sen syödä? Se on myös fyysisesti hauskaa tekemistä, kun saa kävellä jos-sain muualla ku tylsässä kovalla asfaltilla.
29. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylhä ja mahtava, ainakin minulle, jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla. Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet. Eläimet, linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot, perhoset ja niiden toukat. Suopursujen tuoksuessa, aamu usvan hälvettyä, istun siinä kannonokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät, sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeniä väliin, mikä ihana tuoksu, lupaus huomisesta, että elämä jatkuu, sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari. Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaan aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt, kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat, punaiset puolukat, sienet, säilöntä, olen kuin orava, joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat, tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkanen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella, rauha. 😊
30. Tutustuminen yhdessä, luonnon ihmeisiin voi kasvattaa yhteen kuulumisen tunnetta. Irtiotto älylaitteiden ja informaatiotulvan vastaamasta arjesta on hyväksi.
31. Sehän yhdistää perhesidettä ja parantaa muuten vaikka naapuruussuhdetta.
32. Terapiaa meidän perheelle.
33. Se tuo mm. yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rentouttaa.

34. Yhteiset havainnot ja niistä keskustelu.
35. Se voi lähentää perhettä, sekä on ennen kaikkea hieno kokemus olla metsässä yhdessä. Onhan tuo myös terveellistä olla ulkoilemassa luonnossa. Metsässä myös usein se kellon tarkkailu unohtuu, joka on mielestäni tärkeää.
36. Mieli lepää luonnossa ja voi seurata luonnon ihmeitä
37. Eihän yhdessä tekemistä ja kokemista voita mikään
38. Koska siellä voisi esim. jutella rauhassa.
39. Yhdistää perhettä
40. ??
41. Voi vahvistaa tapaa olla yhdessä ja samalla löytyä uusia tapoja tehdä jotakin yhdessä.
42. Mukavaa, ilmaista ja virkistävää yhdessä oloa. Täydellinen vaihtoehto kaupunki shop-pailuun tai muuhun hälinän keskellä olemiseen.
43. Siellä ei ole häiriötekijöitä
44. Yleisesti yhdessä vietetty aika on tärkeää varsinkin lapsille. Yhdessä myös kerätään isommat saaliin vaikkapa marjoja. Metsä voi joillekin olla myös paikka missä hiljaisuutta rikotaan juttelemalla (jolloin esimerkiksi on hyvä hetki avautua jos siltä tuntuu).
45. Hyötyä on saada yhteys kaikkien välillä, koska metsässä keskitytään vaan toisiinsa.
46. no kaippa se on iha hyvää perheen keskeistä aikaa jos kaikki lähtee porukalla mehtään
47. yhdistää
48. tulee ihana olo
49. voi paistaa makkaraa
50. murheet unohtuu
51. se on mukavaa yhdessä oloa
52. Se lähentää enemmän
53. Siinä perhe voi viettää aikaa yhdessä ja samalla tehdä jotain hyödyllistä.
54. Laatu-aikaa ja mukavaa tekemistä yhdessä.
55. se lähentää perhettä ja luo muistoja
56. Hienot seikkailut yhdessä. Kun menee siskon kaa, on kivaa! Jos on pahoja juttuja, voi kertoa läheiselle ja voi mennä sinne rauhaan. Veli ärsyttää mua, en menis! Äitin kanssa, ettei tapahu mitään.

Kysymykset 12: Miten saada aikaan perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus metsästä? / Mikä olisi kaikkein mukavin tapa olla perheen kanssa yhdessä metsässä, mitä siellä tapahtuisi ja mitä voisitte kokea yhdessä?

1. Vaikka voisi hehkuttaa ryhmissä facessa, yhteisöllisyyttä. Ruokkisi sitä, että voisi mennä ja saisi kavereita mukaan. Kuvien jakaminen, ottais kuvia, maisemakuvia, auriongonlaskua ja naama loistais, olis parasta mainosta. Musta makkara käryäis..
2. Vaikka sienestää, marjastaa, eikös se oo semmosta yhteistä tekemistä?
3. Retkeillä, juodaan mehua, Onnistumisen tunne voi tulla, jos näkee jonkin harvinaisemman eläimen siellä. Muistaa, mitä lapsena on tehnyt metsässä, niin mielikuviutus laukkaa siellä eri lailla.
4. Merkityt reitit, värilliset nauhat, lapsetkin bongaa, lievästi ohjattu reitti. Tietty määränpää selvitä takaisin, kivalle alueelle, voi vaikka pysähtyä juomaan mehua, makkaran paisto. Polku helppo kulkea, on määränpää.
5. Retki, nuotio, makkaran paisto, onginta, jos järvenrantametsässä ollaan tai kivillä hyppele, juoksentelu poluilla ja sammalikossa, hippa, valokuvaaminen (niitä valokuvia on hirmu kiva katsella jälkeinpäin), voihan myös pukeutua rooliasuihin ja ottaa ihmetsäkuvia. Antaa lasten ehdottaa, mitä tehdään.

6. Marjastaminen, on ihan kävelty. Maisemia voi .. pienet lapset löytää pieniä juttuja, lasten kanssa jännempätä. Itekin kinnittää niihin sitten huomiota, sitten lapset, ei uskokkaan, miten pieniin! Pitäis kaupungin lapsia ottaa retkelle ja viiä metsään. Yksi-puolista ja synkkää sellainen elämä, joka ei ole saanut nauttia luonnosta, järven rannasta. Nuotio ja makkaran paisto.
7. Mukaan pöljänkeppi Bushnell backtrack (näyttää nuolella, kun on merkannut paikan, mistä lähtee, mihin mennä. Luuppi, kiikari, tulisteluvermeet, puukko. Metsäpissintä.
8. Porukalla perheen kanssa – visailu.
9. Vaikutusta ei saa muutoin kuin menemällä metsään yhdessä koko perheen kanssa. Jos lapset ovat vielä pieniä, on retki mitoitettava heidän voimilleen sopivaksi. Jo ennen metsään menemistä voisi sopia säännöt: ei riidellä, ei tapella, ei roskata, etsitään ennalta sovittuja asioita, kasveja, eläimiä, puita jne. Metsässä voi leikkiä piiloleikkiä, voi sokkona tunnustella puun kaarnaa, sammalta, naavaa ja arvata, mitä se on. Yhdessä voi kuunnella hiljaisuutta tai kokeilla kaikua.
10. Törmää uusiin eläimiin, oppia lisää marjoista tai sienistä. Olis kiva kävellä yhdessä metsässä. Ja kerätä luonnonmateriaaleja, joista voi askarrella monta kertaa.
11. Mielestäni metsässä retkeily ja yöpyminen yhdistää perhettä, koska silloin joutuu todella olemaan vuorovaikutuksessa ja luottamaan toisiin.
12. Yhteisellä tekemisellä ja yhteistyöllä metsässä voi olla perheelle yhdistävä vaikutus, en osaa eritellä mukavinta tekemistä.
13. Vaikka leikkiä, eka mennään seälteen ja sitten nostetaan jalat ylös.
14. Olla yhdessä. Marjastamisesta tykkään eniten, kun saa syödä marjoja kun niitä noukkii, parasta on syödä papan ämpäristä.
15. Yhdessä oleminen luonnon keskellä ilman suorittamista. Etsien, tutkien, haistellen ja maistellen. Kokien metsä yhdessä.
16. Meillä ainakin on tärkeää koirien ulkoiluttaminen yhdessä lähinnä metsässä.
17. Nähdä luonnon eläimiä
18. telttailu ja metsässä vain nautittaisiin rauhasta ja luonnon hiljaisuudesta, ei olisi työ tai elämän murheita mukana.
19. Ottamalla kunnon eväät reppuun talvi/kesä reissujen iloksi.
20. Kävelylenkki, nuotiolla istuminen.
21. Kävelee yhdessä laavulle. Kävelee laavulle syömään jotain kunhan saan samalla kuunnella musiikkia eikä lähdetä raahaamaan sinne väkisin vaan silloin kun kaikista tuntuu siltä että voisi mennä, musiikkia (nykyaikaista ei jotain 70 luvun hittejä :\), makkaraa (ehkä hotdoggeja) ja vaahtokarkkeja
22. YHDESSÄ REIPPAILU JA LUONTOHAVAINNOT OLISI AINAKIN MINUN MIELESTÄ PARAS TAPA YHDESSÄOLOON
23. Yhtä mukavinta tapaa olla metsässä lienee hankala määrittää. Varmaan tärkein on, että metsään mennään. Perhettä voimaannuttava ja yhdistävä vaikutus vahvistuu, kun jokainen perheenjäsen tuntee metsän ”kodikseen”.
24. Vaellella ja havainnoida ympäristöä, tutkia kasveja ja eläinten jälkiä, rakentaa yhdessä leiri ja istua leirinuotiolla tuleen tuijottaen. Tärkeintä ei niinkään ole mitä tehdään vaan se että tehdään se yhdessä luonnollisesti muistaen, ettei luontoa/eläimiä vahingoiteta ja kaikki mitä metsään viedään, tuodaan sieltä myös pois.
25. No sitä yleistä..., mutta ajattelisin, että jos perheessä on vaikeaa, niin kannattaisi ottaa mukaan joku ”metsähenkilö”, ns. ulkopuolinen (ei siis mikään terapeutti), jotta perhe saisi katsoa metsää ”ulkopuolelta” eli jättäisi omat tavalliset jaarituksensa sikseen ja pystyisi yhdessä keskittymään johonkin tavallisuudesta poikkeavaan.
26. Kaikista mukavinta metsässä olisi tehdä yhdessä maja ja nuotio ja tehdä yhdessä kävelyretki siellä. Lapsille suurena kohokohtana on aina, jos pääsevät nukkumaan tellassa. Telttailua on harrastettu liian vähän suhteessa siihen, miten onnelliseksi lapset siitä tulevat.

27. Rauhallinen vaeltelu polkua pitkin (ei eksymisen pelkoa) ja eväiden syönti ulkona luonnossa...
28. Suunnitellaan hieman, miten yövytään ja missä liikutaan. Valitaan päivä tai pari retkeilyyn. Hyvät eväät ja mahdollisesti osa syömisistä suoraan metsästä tai vesistöstä. Ei kuitenkaan liian lukkoon lyötyjä suunnitelmia, vaan jätetään mielikuvitukselle ja sattumille sijaa. Tapahtumat ja kokemukset saivat tulla itsestään. Metsässä olevien makujen, hajujen ja näkemisen ihmettelystä ja niistä keskustelemista. Rauhallista yhdessä oloa ja kiireettömyyttä. Otettaisiin valokuvia kiinnostavista kohteista. Tekisimme kaikkea kivaa mitä kohdalle sattuu.
29. Lintubongaus oli aina hauskaa. Rakastin itse vain sitä simppeleisti et tuli vietettyä aikaa perheen kanssa kun lähti yhdessä metsään. Kävimme paikoissa mitkä olivat tosi hienoja, siellä oli hauska tutkia paikkoja ja ihastella jylyitä näkymiä. Jos metsästä löytyy esimerkiksi järvi niin sielläkin On hauska käydä pyörähtämässä. Monissa metsissä on makkaranpaisto piste, siinä on hauska istua yhdessä ja rupetella samalla kun makkarat kärvistyvät nuotiolla.
30. Eikö metsä ole kuin kirkko, jylyhä ja mahtava , ainakin minulle , jolle ei tämä luterilainen paatos aina uppoa. Se on rauhoittumisen paikka, se on paikka jossa saa nojata vanhan männyn rosoiseen kylkeen ja antaa kyynelten tulla . Siellä kohtaa hiljaisuus ja metsän äänet . Eläimet , linnut ja oravat puissa, ihan kaikki mönkijäiset, sammakot , perhoset ja niiden toukat . Suopursujen tuoksuessa, aamu usvan hälvettyä , istun siinä kannonnokassa, laitan elämäni tärkeys järjestykseen. Jos ottaa aivoon, voin huutaa tuskan pois. Metsä kyllä ottaa vastaan, sinne mahtuu ja se ymmärtää. Omalla hiljaisuudellaan, kuusi nyökkää ja leskenlehdet valavat toivoa huomisesta. Keväällä kaikki se kasvuvoima ja elämä, linnun pesät , sammakon kudut. Puut puhkeaa lehteen, kun otan silmullaan olevia koivunlehtiä ja puserran ne kämmeniä väliin , mikä ihana tuoksu , lupaus huomisesta , että elämä jatkuu , sittenkin. Entäs kesä. Helteet ja Pihlajasaari . Makoilen kuumalla Kalliolla, laivat lipuvat ohitseni merellä, hyppään keinumaa aaltoihin, laivojen jättämiin jälkimaininkeihin. Hanhi pariskunta katselee minua epäilevin ilmein ja he kaitsevat pesuettaan tarkasti. Olen tässä ja nyt , kaikessa rauhassa, ei kiirettä mihinkään. Auringon lämmittäessä, kaikki on hyvin nyt. Ja sitten syksyllä, marjat , punaiset puolukat, sienet , säilöntä, olen kuin orava , joka hamstraa talven varalle. Pihlajat notkuvat punaisena marjoista, kohta ruskan kellertävät puut. Viilenevät illat , tummuvat yöt. Elokuun kuutamo iltataivaalla, keltainen suuri molukka. Sitten talvi. Suuri valkoinen hiljaisuus, metsän puut lumipeitteessä, pakkasen paukuttelee vanhojen puiden rungoissa, ja jäniksen jäljet lumella , rauha. 😊
31. Retkeily. Nähdä luonnon ihmeitä ja hämmästellä eläinten touhuja. Opetella yhdessä perinteisiä taitoja, joita luonnossa selviytymisessä tarvitsee.
32. Voisit vaikka mennä jokukerta ja rakentaa jokin laavu tai havumaja, voist miettiä ottamista telttä mukaan ja vähän eväitä ja yöpyä metsässä. mahdollisuuksia on monia.
33. Vaeltaminen
34. Tähänkin kysymykseen vastauksia löytyy aiemmista vastauksistani: eli retkeillä, nauttia, liikkua, marjastaa, sienestää, jne. Kokea yhdessä metsän hoitavaa vaikutusta ja luonnon ihmeitä.
35. Sopiva aikamäärä(1/2 - 2h). Itse en ole voimaantunut metsässä, jos perheen jäsen voimaantuu niin suon hänelle mielellään sen. Reipas kävely, valokuvaus.
36. Ajan kanssa yö retkeily teltassa/ mökissä. Lasten kanssa leikkiminen ja lapsille satujen kertominen, yhdessä jotain marjojen ja sienien poimintaa sen aikaa kuin lapsia kiinnostaisi, ruuan tekeminen nuotiolla, ympäristön tarkkailu ja siitä opettaminen lapsille, mahdollisesti kalastaminen mikäli koski tm sopiva vesistö olisi lähettyvillä, korttipelien pelaaminen ja puhelimet poissa tai ainakaan niitä ei jatkuvasti käytettäisi.
37. Yleensä metsän luonto ja puiden kasvun ihastelu
38. Kiire ja paha tuuli pitää jättää pois

39. Siellä voisi vain nauttia maisemista ja olla iloinen.
40. Sinne voisi lähteä retkeilemään pidemmäksikin aikaa ja eväiden kanssa. Mahdollisesti jopa kalastamaan. Saisi tehdä asioita yhdessä.
41. ??
42. Kaikkea, mitä jo tuossa edellä tulikin. Lapsia jos olisi, niin toki heidän kanssaan voisi keksiä kaikenlaisia leikkejä.
43. Rauhallinen patikointiretki kauniissa metsässä, jossa olisi taukopaikka, minne voisi vaikka nuotion laittaa ja voisi eväitä syödä ja kuunnella metsän rauhaa.
44. Vois nähdä vaikka elukoita tai kasvattaa kuntoa
45. Menemällä metsään. Mukavin tapa on ihmetellä metsän muotoja ja käyttää mielikuvitusta. Myös ruuanlaitto ja syöminen metsässä on kivaa kaikkien mielestä (varsinkin syömisosuus). Pienet kiipeilyosuudet on myös piristäviä. Ihaninta on kun lapset alkavat leikkimään metsässä.
46. Jotain yhteisiä onnistumisen hetkiä.. esim. mato-ongelle jos mahdollista.
47. no metsään voi mennä perheen kesken vaikka katsomaan eläimiä tai kahtomaan kasveja tai muita asioita mitä sieltä metästä löytyy
48. en tiiä
49. leikkimällä
50. paistaa ja syödä makkaraa
51. hauskaa ja leikkiä
52. hauskoja hetkiä
53. virkistyä
54. Retkeillä ja nähdä eri paikkoja
55. Sienestäminen tai marjojen poimiminen on kivaa.
56. Katsella eläimiä ja esimerkiksi marjojen kerääminen.
57. yhteinen harrastus kuten suunnistus, geokätköily, patikointi jne,
58. Liikunta, raitista ilmaa, perheelle yhteistä aikaa, hyvinvointia perheelle, puhtaampi ilma, hevosen kanssa, vastustuskyky paranee.

Kysymykset 13: Osaatko selittää, mitä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on?

1. Facebookin kautta jakaminen, hyvää oloa jaetaan niin, koulukaverit ja työpaikolla kehua, miten mukava käydä ja puolukkaretkellä oli ollut
2. Mitä se nyt sitte on? En oikein ossaa.
3. En
4. En
5. Yrittää voisi. Läheisyhteisö on varmaankin perhe tai rakkaimmat kaverit, läheiset porukalla. Metsäyhteys oli sitä yhteenkuuluvuutta metsän kanssa. Kokeminen on todellista tapahtumaa, joka koetaan jollain tapaa, että se tuntuu joltain. Voiko metsä resonoida läheisporukan kanssa niin, että se tuntuu yhteisenä kokemuksena jokaiselle. Ettei tarvita sanoja sitä kuvailemaan. Tunnetaan vaan yhdessä metsä ja me ”yhtenä olentona”.?
6. Mielestäni se on esim. päiväkodin, koulun tai vaikkapa vanhusten hoitopaikan yhteinen kokemus metsästä, retkestä metsään tai projektista, jonka avulla opitaan tuntemaan metsä ja arvostamaan sitä.
7. ”olan kohautus”
8. Läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen on varmaankin läheisen yhteisön kanssa vietettyä aikaa metsässä.
9. En osaa selittää.
10. En

11. Mielestäni se on sitä, kuinka metsä ympäristönä tuo ihmiset yhteen. Metsällä on jokaiselle jokin merkitys ja yhdessä ollessa kaikkien osapuolten kokemukset vaikuttavat kollektiiviseen kokemukseen joka puolestaan kasvattaa ihmistä.
12. Esim. että kaupunkeihin jätetään asuntoalueille kunnollisia metsäalueita, joihin pääsee helposti poikkeamaan kiireen keskellä.
13. En
14. minun mielestä se tarkoittaa sitä tunnetta kun näkee luonnossa jonkun eläimen ja jää vain katsomaan ja ihastelemaan sitä. Se tunne on niin lamaannuttava eikä samanlainen kuin olisi eläintarhassa.
15. en
16. En.
17. Menee läheisten kanssa metsään
18. EN
19. En suoranaisesti, mutta läheisyhteisöllinen metsäyhteys kuulostaa siltä, että perheenjäsenet tunnistavat oman suhteensa metsän kanssa ja osaavat arvostaa omaa yhteyttään metsään sekä tunnustavat perheen yhteisiä käsityksiä metsästä. Jokaisella perheenjäsenellä on oikeus tulla kuulluksi; toisen kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat myös tärkeitä taitoja. Metsän kuunteleminen auttaa ymmärtämään metsän monipuolista elämää.
20. Nimityksenä läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen ei ole tuttu, veikkaisin että puhutaan jostain ryhmänä/perheenä koetusta metsäyhteydestä, todennäköisesti tavoitteena yhteisöllisyyden, me hengen, luominen/vahvistaminen jäsenten välille.???
21. En.
22. Läheisyhteisöllinen metsäyhteys kuulostaa hienolta mutta en osaa kyllä yhtään arvella, mitä se tarkoittaa.
23. ehkä juuri sitä, että ollaan yhdessä nauttimassa metsän voimaannuttavasta vaikutuksesta (siis tämä mun oma ajatus, en oikeasti tiedä mitä ” läheisyhteisöllinen metsäyhteyden kokeminen” on)
24. Kokemusten, näkemysten ja tunteiden vaihtoa sekä pohtimista läheisten kanssa.
25. En osaa. Kuulostaa sellaiselta kokemukselta mikä juontuu muinaisista ajoista koetusta metsässä olemisen tarpeesta.
26. En 😊
27. Taisi vastaus tulla jo edellisissä.
28. En osaa
29. Arvioidaan yhdessä läheisen kanssa kuinka saavutettavissa (matka/aika) lähin metsä olisi. Teeskentelisin, jos vastaisin ”olla yhtä metsän kanssa” juttuja. Jos karhu tulee vastaan ni ei siinä painimaan huvita alkaa.
30. En oikein osaa selittää, järkevästi ainakaan.
31. Rentouttavaa ja rauhoittavaa metsän luonnossa ihasteleminen
32. Lähialueen ihmisten tapaaminen metsässä, sitä oli kaupungin laidalla
33. En
34. Metsässä ja luonnossa viettäminen sen havainnollistaminen ja kokeminen jonkin läheisen kanssa.
35. En.
36. En ole tuohon termiin vielä perehtynyt. 😊 Toki voisin oman selityksen antaa, mutta enpä nyt taida...
37. En
38. En varmastikaan...kuulostaa siltä, että joku läheisö menee metsään fiilistelemään.
39. En kyllä tiedä. Veikkaisin, että yhdessä koettu saman energian jakaminen, läheisten ja metsän välillä.
40. en osaa selittää
41. en

42. en tiedä
43. en osaa
44. joo
45. en osaa
46. en
47. Kaikki lähentyy metsässä
48. En osaa selittää.
49. Läheisten ihmisten kanssa viettämistä luonnon äärellä.

Kysymykset 14: Vapaa sana: ihan mitä vaan aiheeseen liittyen

1. Vanhemmat on tärkeitä, mutta koulusta pitäisi panostaa ja luoda puitteita, onko niillä mahdollisuuksia lähteä retkeilemään, eihän se koulussakaan kaukana mehtä oo ja olis päiväsaikaan. Eikö voitais jotain eräjormaa pyytää tukemaan, 4H tukemaan, eikös omia henkilöitä sielläkin oo tukemaan joutilaana. Ei piä hirvikärpästen aikaan lähteä. Syksyn kuulakkaat pakkaspäivät mukavia.
2. Luontoa voi tutkia ihmetellä ja penkoa. Siellä on paljo yllätyksiä, mitä ei osaa ees sanoa. löytää vaikka karhun pesän ja männä sinne.
3. Lapsena oli mummolassa pakko päästä leikkimään ja päästä laskemaan mäkeä. Kohokohta.
4. Angsteille teineille metsäreissut olivat aivan ihania irtiottoja tietokonemaailmasta, paitsi itikat. Metsässä on kiva juosta, kun on kaikki kannot, mutta ei olisi kiva kaatua. En ole kyllä koskaan kaatunut.
5. Surettua tämän päivän toivottomuus ja väsymys ja masennus. Pillerit ei auta, jos ei saa tunnetta kuulua johonkin tarpeeksi tärkeänä osana sitä.
6. Ukkosta pelättiin, korkeisiin voi iskeä. Vesisade ei haittaa.
7. Ikäihmiset: helppokulkuinen, näyttää paikkoja, missä on ollut, nostetaan oksia mustikanvarpuja, viedään sinivuokkoja katsomaan..
Seikkailuleirit aloitettiin luokasta, kartta, mahdollisuudet esiteltiin, mitä mieluiten tekisit, kalalla, kiipeillä?, ideat ylös
Oma luontosuhde: Leikit lähimetsissä, 50-luvun lapsuus, sotabunkkerit. Metsässä asuvat alkkikset. Metsä on suoja. Metsä on puita ja metsäteollisuus on Suomen puujalka. Sotavelat on maksettu puulla ja hyvinvointi on revitty metsurin selkänahasta. Ammatilliset asenteet. Ihminen ei voi tietää toisen lajin hyvää. (Pekka Kauppi). Vanhat isot puut, nöyryys ja kumartuminen pienen taimen puoleen. Metsän merkitys mielenterveydelle, avioliittotilastot, riidenliekojuttu, KOHTUUS.
Elämys ja hurmaantuminen, TULISTELU, Vanamo opetustyössä.
Paras tuoksu, Transiitissa metsäpäivän jäljeltä, tetäketjuöljy, hiki ja pihka, metsän haju. Taide ja kulttuuri, paras paikka / luontoelämys, lumihuutale konopellillä.
8. Nykyään pitää näyttää, että tässä niitä marjoja on, vahtia, ettet eksy. Oltava helppo metsäreitti. Vammainen golfkärryllä ajeli pitkin metsää. Esteettömiä metsäreittejä kuntien ja valtion metsissä. Pisteitä hallituksen maille. Visailu, arvotaan kerran/kk jotain.
Kaataa synkkää metsää – rahaa – auttaa, maisema avartuu, itikat häviää ku kaataa kuuset pois.
Marjat ja sienet
Kylä on hyödynnetty, lammet avattu, tuulivoima tulee.
Luomumetsien sertifiointi , miten marjat sienet euroiksi
Luomumustikka / harvennettu metsäkoneella, hakkuut, nuoret kasvatusmetsät, harvennukset ajallaan, kääntömätästys säästää mustikkaa / Poimintahakkuu, marjastot kärsii, haastavaa kerätä.

9. Vielä tänäkin päivänä muistan kiitollisena vanhempiani ja sisaruksiani hetkistä, jotka vietimme metsässä keräten marjoja ja sieniä, tutkien rauduskoivun ja hieskoivun eroa, kuunnellen isää, joka nauraen kertoi, ettei sairaaksi luulemamme teeri, joka vaivalloisesti liikkui edessämme, ollut lainkaan vammautunut, vaan harhautti meidät lapset pois pesueensa luota. Muistan pelon, jonka koin joka kouluaamuna, kun matkan varrella kasvoi kuusi, jonka alaoksat alas painuneina muodostivat mustan ja synkän piilopaikan jollekin hyvin pelottavalle, nimeä vailla olevalle olenolle. Sitä pelkoa en koskaan tunnustanut olemassa olevankaan, vaikka olisi kyllä kannattanut. Muistan hiihtoretket, jolloin ladun vierestä pyrähti teeri lumen sisältä uutustaan tai metsö lähti ryminällä lentoon oksaltaan.
- Lopuksi toivon, etteivät vastaukseni menneet metsään tai päin honkia. Suomen kieleenkin on metsällä ollut merkittävä vaikutus.
10. Perheen kanssa on kivaa, ja kuunnella linnun ääniä ja kävellä.
11. Jos metsässä järjestettäisiin enemmän yhteisöllistä toimintaa, useampi voisi kiinnostua ja vieraila useammin metsissä.
12. Opetussuunnitelmaan pitäisi sisällyttää metsään liittyvää toimintaa enemmän, jotta nuorien kokemana metsään saataisiin säilymään.
13. Mä aina käyn yksin mettässä, ja tulee joku mörkö ja yritän pakoon mennä, kiven taakke. Pekään mörköä. Kirjota sinne, että mä oikeesti pelkään mörköjä. Siellä on oikeesti Möllikölli.
14. Kännykkä ei kuulu metsään, rauhoittuminen enimmäkseen. Pojat tykkää rymytä siellä niin paljon ku haluaa, mutta ne enimmäkseen pelaa tietokoneella. Poikienki pitäis olla luonnossa eikä ruudun ääressä.
15. Jokaisen pitäisi luoda suhde metsään. Pelottaa kuinka käy "digilasten". Itselleen se on aina ollut niin suuri voimavara, että olisi vaikea ajatella olevansa siitä paitsiossa.
16. Meidän perhepiiriimme tuli noin vuosi sitten uusi perheenjäsen Vietnamista, hän on todella kiinnostunut suomalaisesta metsästä. Hän on kokki ammatiltaan ja häntä kiinnostaa etenkin sienien ja marjojen kerääminen.
17. Eipä mitään muuta lisättävää
18. Kun on viettänyt Lapissa aikaa, arkeen ja "sivistykseen" palatessa mieleen on noussut ikävää ja kaihoa. Ja on huomannut, että kaupungista saavat aistiärsykkeet ovat olleet hyvin voimakkaita verraten siihen, mihin on tottunut vaeltaessa.
19. Tässä ajassa juuri nyt metsäyhteydestä puhuminen on todella tärkeää. Metsänomistajana aihe kiinnostaa vielä enemmän siitakin näkökulmasta, että voisiko olla itse tarjoamassa myös toisille mahdollisuutta päästä metsään. Julkinen keskustelu, josta jo jossain aiemmassa vastauksessa mainitsin huolestuttaa minua. Metsistä puhuminen jollain ylemmällä tasolla on sama, kuin rakkaudesta puhuisi kemiallisella tasolla. On hieno juttu, että tässä kyselyssä vastaajalla on mahdollisuus kertoa omakohtaisista kokemuksista, koska niiden kautta sellainenkin jolla ei ole metsäyhteyttä, voi päästä kärryille, mistä on kyse.
20. kaikkien pitäis mennä mehtään ! 😊
21. Metsä antaa mahdollisuuksia ja elämyksiä. Kuljin koiran kanssa metsässä, jossa leikimme paljon lapsena. Muistin monta tapahtumaa, jotka olin unohtanut. Pieni lähde oli edelleen paikallaan, mutta muuttunut. Polkua jota pitkin kuljimme kavereiden kanssa, ei enää ollut. Vanhan puumajan rippeet olivat samalla korkeudella kuin muistin. Molemmat ovat kasvaneet niin metsä kuin minäkin. Jotkin maamerkit olivat hävinneet ja painoin mieleeni uusia. Uusia maamerkkejä käyttäen tulee ehkä joskus uusi polku ja uudet ajatukset
22. Metsä on ihana paikka. Sitä pitäisi arvostaa enemmän ja suojella. Rakastan Suomen luontoa paljon, minusta on ihanaa että päällisin puolin kun Suomessa matkustaa, näkee paljon metsää. Joka ikisen matkan ajan tuijotan ikkunasta metsikköä ja bongailen jotain. Se on simppeleisti vaan niin kiinnostavaa. Arvostan metsää suuresti.

23. Metsä on paikka, jossa arjen huolet voi unohtaa. Perheelle metsässä oleskelu on mahdollisuus kokea asioita yhdessä. Voisi kuvitella, että se auttaa myös löytämään henkisen yhteyden, kun on erossa älylaitteiden muodostavasta informaatiotulvasta. Kaistaa vapautuu niin sanotusti muullekin.
24. Ei muuta kuin pieni reppu senkään ja asianmukaiset vaatteet ja muistaa kunnioittaa luontoa niinettä siitä olisi vielä jälkipolvillekin.
25. Toivottavasti tämä auttaa sinua valmistumaan
26. "Kahta ei vaihda: toinen on metsässä kulkeminen ja toinen..."
27. Pysyy poluilla niin ei eksy.
28. Mielestäni metsässä oleminen perheenä kuten muutenkin on erittäin tärkeää. Metsässä voi kokea ja tehdä paljon asioita, metsässä voi aistia eri aisteillaan paljon, metsä opettaa ja on hyvä oppimisympäristö, metsässä voi harrastaa eri asioita. Jokaisen ihmisen pitäisi käydä säännöllisesti metsässä!
29. Metsä on hyödyllinen
30. Toivon, että perheet viettäisivät aikaa metsässä retkeilyyn, lapset muistavat ne vielä aikuisenakin.
31. Metsä on paikka jossa voi tehdä melkeenpä mitä vain.
32. Mielestäni metsässä oleilua ja luonnosta nauttimista pitäisi lisätä. Myönnän etten itsekään ehdo riittävästä enään metsään Helsingissä asuessani.
33. Metsässä on mukavaa!
34. Itse pidän metsää tärkeänä voimaa tuovana paikkana elämässäni. Nautin metsän äänistä ja rauhasta.
Parhaat hetket itselleni on, kun pääsen itsekseni metsään tai koiran kanssa ja voin vain samoilla ja istua välillä kuuntelemaan ja katselemaan ympärille.
35. Vähän erikoinen kysely. Itse menen metsään joko itsekseni tai sit esim paintballia 🤖
36. Metsä on ihana paikka, mene metsään. Toisilla kestää kauemmin hiffata asia, mutta mitä enemmän aikaa vietät metsässä, sitä paremmin siellä viihdyt.
37. Onneksi täällä suuressa kaupungissakin on edes jonkin verran kunnan metsäalueita jäljellä. 😊
38. kannattaa käyä metässä
39. ok
40. hei hei
41. juu kyllä
42. hyvä kysely jooo
43. Hyvä kysely
44. Asun itse metsässä ja metsä on ollut aina lähellä minua. Tuttu minulle.

Liite 3. Teemahaastattelu

Tutkimusaineisto teemahaastatteluista

Tutkimuskysymys: Miten metsä voi auttaa suomalaisia lapsiperheitä?

Vastaukset haettiin digitalisoiduista kyselyvastauksista,

Vastauksista poistettiin vastaajien identifiointitiedot, eli nimet. Järjestelin vastaukset tulok-sittain uudelleen.

Analyysi = valittu teksti sellaisenaan

Mitä perheen kanssa voisi tehdä:

- Perinteinen käpylehmien tekeminen perheen kesken porukalla. Mukavaa puuhaa, jossa yhdistyy metsässä liikkuminen, käpyjen ja keppien keräily sekä yhdessä askarte-leminen ja puhuminen. Käpyeläimille voi rakentaa myös oman alueen ulos, johon voi niille tehdä vaikkapa oman aitauksen kepeistä ja laittaa luonnon elementtejä mu-kaan. Metsätekeminen ei vaadi hienoja systeemejä tai viritelmiä. Siitä ei pidä tehdä isoa numeroa, vaan se pitäisi saada luonnolliseksi osaksi arkea. Silloin siitä tulisi suo-malaiselle lapsiperheelle voimavara.
- Geokätköily. Tapahtuu puoliteknisesti – puoliautenttisesti. Varsinkin voisi nuoria akti-voida ja tulee samalla perheelle luontokokemuksia automaattisesti.
- Geokätköilyn idealla toteutettu "aarteen etsintä" metsässä yhdessä perheen kanssa. Siinä yhdistyy mukavasti ongelmanratkaisu, liikunta, suunnistaminen ja yhdessä te-keminen.
- Venyttely tuokiot luonnossa perheen kanssa. Aluksi luonnossa kävellään ja sitten tehdään venytyksiä hyvässä kohdassa luontoa.
- Telttailu/riippumatossa yöpyminen, koko perheen voimin. Eväät mukana, ilman aika-taulua samoilu ja sitten leiriytyminen tähtitaivaan alle.
- Ostetaan maastopyörät. Päästään yhdessä maastoon modernilla välineellä.
- Virtuaalimetsän kautta voisi herätellä nuoria, esittelisi, mitä siellä voi olla, että oikea-akin metsää voi olla. SE tarkoittaa metsäpelejä. Joulukuusikoordinaattipeli on jo, jossa on pelialue ja palkinnot.
- Koiran omistava perhe voisi löytää koiraharrastuksista luontoon sopivan yhteisen harrastuksen ja siihen kun liittyy syömisen luonnossa, niin voisi hyvin aktivoida lapsia ja nuoria metsään.

Perheenjäsenten kynnyskysymyksiä, miksi metsään ei haluta mennä ja ratkaisuehdotuksia

- Asennoituminen -metsä on osa elämää- on vähentymässä. Metsään totutus pitäisi tehdä 2-3 vuotiaana tehden perheen yhteisiä retkiä. Pienenä, kun aloittaa, ei ole vas-taan pullikointia ja silloin se vaan kuuluu ohjelmaan. Metsäretkistä tulee luonnolli-nen osa elämää. Sohvilla ei synny muistoja. Kokemukset aukaisevat lasten silmiä.
- Perheet ja perheenjäsenet ovat erilaisia. Sykäys, millä perhe saadaan metsään kan-nattaa tunnustella. Onko se nuotio ja makkara, vaellus tai joku muu? Metsään lähte-miselle ei synny kynnystä, kun perhe saa itse valita ja hetkeksi meno jo kiehtoo. Puoli tuntia voi olla hyvä alkusykäys sille, nuori sitoutuu kiinnostuksen kohteeseen. Per-heen isällä voi olla toive päästä juurilleen, että saa näytettyä perheelleen omaa "metsuriluonnettaan", me selvittää ja pärjätään.
- Ensimmäinen kerta on tärkeä, kun lähdetään luontoon perheenä. On tehtävä huolel-lisia valintoja. Pahinta on, jos lähdetään suorittamaan. Aineiston perusteella, metsä

on useammalle rauhan ja rentoutumisen paikka. On huomioitava keli, valittava vaatteet, kengät ja varusteet sen mukaan, mutta ylivarustautumista pitää välttää, ettei tule hiki tai ettei ole liian paljon kannettavaa. Itkoihin ja ötököihin tottuu jonkin verran, mutta etenkin ensimmäinen kerta kannattaa valita niin, että vuodenaika on hyvä. Alkukesä tai myöhäinen kevät voi olla hyvä aika. Kannattaa hakea myös maise-maltaan mukava paikka. Kun nuoren saa mukaan, hänelle kannattaa järjestää pelivaraa vanhempien kanssa, että hän saa valita, mitä haluaa tehdä.

- Kylmyys – vaateetus sopiva, lämmin, mutta ei hiostava, ettei tule kylmä, kun pysähtyy nauttimaan. Vaatetuksen olisi hyvä kestää myös lumessa piehtarointia tai sadetta. Kengät pitää olla riittävän kokoiset, lämpimät ja tukevat. Jollekin tämä voi olla haaste, kun ei ole rahaa. Lapset kasvavat ja nettikirpputorilta voi saada todella hyviä varusteita (sukset jne.), vaatteita, kenkiä ja muuta tarvittavaa. Lahjoituksia voi saada myös joiltakin järjestöiltä.
- Vessahätä – kun pitää ”riukulassa” käydä. Tehdään ”telttariukula”, ei tuule pyllyyn. Vaikkakin muutaman harjoittelukerran jälkeen onnistuu ”puskapissikin”.
- Joskus nuorella ei ole kiinnostusta lähteä metsäretkelle. Perheestä ja yksilöistä riippuu, toimiiko osallistumisessa isän auktoriteetti ja halutaanko nuori puolipakottaa lähtemään. Ratkaisuna voisi olla ruoka, koska se usein motivoi. Ensin on herkkupanttaus. Aletaan odottaa jotain hyvää. Sitten annetaan mahdollisuus toivoa, mitä otetaan mukaan. Moni innostuu siinä kohtaa. Tutkimusaineistosta käy ilmi, että nuorena metsäretkiä ei osannut arvostaa, vaikka se olikin luksusta, mikä on unohtunut. Nykyelämä on stressaavaa, jotain on hyvä saada arjen keskelle. Onneksi metsäretkeily on alkanut olla nuorten keskuudessa trendikästä, mikä näkyy sosiaalisessa mediassa. Valmiit grillikatokset ja muut valmiit olosuhteet helpottavat onnistumista.
- Partioharrastus totuttaisi lapsia luontoon.
- Metsänomistajaperheessä metsään suhtautuminen on ollut luontevaa, tietoista. Metsä ei ole vieras eikä pelottava. Tehdään yhdessä metsänhoitotöitä ja patikoidaan paljon, suhde metsään siirtyy perheen sisällä. Kaupunkimetsänomistajat eivät tunne metsäänsä. Suhde jää hennoksi, kun ei ole aikaa tai ei saa apua tarpeeseensa. Silloin metsä voi olla pelottava. Metsänomistajaperheen lapsia motivoi yhdessä tekeminen, taimien istuttaminen, tai muu metsänhoitoon liittyvä harraste, josta kuitenkin saa palkkion. Raha motivoi myös. Metsänomistajat toivovat retkeilijöiltä, että he muistaisivat jokamiehenoikeudet ja toisen omaisuuden kunnioittamisen.
- Saavutettavuus erokin voi olla kynnyskysymys. On paljon helpompi mennä metsään, kun se näkyy ikkunan takana. Kaupungista pitää tietoisesti lähteä metsään, tai sitten hakea retkeläiset sinne. Tämä voi ohjata kaupunkilaisia pois metsästä.
- Moni haluaa helppoutta lähteäkseen metsään. Pitää saada tietoa hyvistä paikoista ja perillä pitäisi olla laavut ja polttopuut valmiina. Polut ja turvallisuus on tärkeää. Kun alue on jotenkin rajattu, ei se pelota ja riskitkin ovat pienemmät. Ennen polkuja oli paljon. Kun ei ollut autoja eikä pyöriä, oli oikopolkuja. Polut merkitään kyllä hakkuun yhteydessä, mutta ne häviävät, jos niitä ei käytetä. Tämä perinne olisi hienoa saada elvytettyä uudelleen. Ennen osattiin kulkea umpihankisten metsienkin läpi, kun osattiin lukea maastoa ja siellä olevia tapahtumia.
- Tasa-arvokin voi olla kynnyskysymys, rahalla saa. Se näkyy esimerkiksi sillä, että jollekin voidaan raivata henkilökohtaisesti metsään sopivia paikkoja harrastaa ja henkilökohtainen palvelu on hyvinkin suurta ja jopa metsää vahingoittavaa. On kuitenkin lohdullista, että metsään meneminen sellaisenaan ja tavanomaiset harrastukset metsässä ovat halpoja ja miltei kaikkien saatavilla.

Katse tulevaisuuteen

- Tulevaisuuteen katsoessa on paljon pohdittavaa. Metsiä suojellaan, virkistyskäyttö lisääntyy, tehtaot kuitenkin kasvavat ja omistus siirtyy kaupungeille. Kaikki jätetään kauas oman elämän piiristä. On syytä pohtia, miten metsiä on järkevä metsänhoidollisesti käyttä. Metsät hakataan tosi nuorena. Tukit menevät Biokattilaan. Ei ole enää H5-kouran järeistä puuta. Ikimetsät ja monimuotoisuus kärsii. Puuteollisuus kärsii. Toisaalta metsänhoidolliset työt tehdään ajoissa. Puurakentamista tulisi lisätä. Tuoda samalla myös luonnonelementtejä koteihin. Suhtautuminen metsään on jakautunut tai jakautumassa kahtia. Suurella osalla metsä on arkimiljö, kotipaikka. Kasvavalle porukalle se on tosi vieras, auton ikkunasta tai televisiosta näkyvä. Aiemmin elämä on tullut metsästä, enää ei tule. Enää ei edes omisteta metsää. Ennen metsään mentiin reppu tyhjänä ja tultiin reppu täynnä takaisin. Nyt metsään mennään reppu täynnä ja tullaan reppu tyhjänä pois. Mitä se tulee tulevaisuudessa olemaan? Onko reppua mukana ollenkaan vai vaihtuuko tavara reppussa matkan aikana? Minkälaista tulevissa metsissä on kulkea?

Tutkimustulos aineistoon perustuen:

1. Mulle tuli mieleen ensimmäisenä ihan perinteinen **käpylehmien tekeminen** perheen kesken porukalla. Mukavaa puuhaa, jossa yhdistyy metsässä liikkuminen, käpyjen ja keppien keräily sekä yhdessä askarteleminen ja puhuminen. Käpyeläimille voi rakentaa myös oman alueen ulos, johon voi niille tehdä vaikkapa oman aitauksen kepeistä ja laittaa luonnon elementtejä mukaan. Meidän 7-vuotias napero ainakin innostuu tästä puuhasta vieläkin.
2. Minulle tuli mieleen, että perheen kanssa yhdessä voisi harrastaa geokätköilyä tai vastaavalla idealla toteutettua "aarten etsintää" metsässä yhdessä perheen kanssa. Joskus olen itsekin nuorempana geokätköilyä kokeillut, ja siinä yhdistyy mukavasti ongelmanratkaisu, liikunta, suunnistaminen ja yhdessä tekeminen :) Täällä X, missä asustelen oli viime viikolla toteutettu myös Estery ry:n Hyvä pomppu -hankkeen tiimoilla yhdessä nuorten kanssa luontopakopeli, johon en harmikseni kontaktipäivän takia päässyt osallistumaan. Tästä innostuisi varmasti myös ne angstiteinit ;)
3. Minulle tuli mieleen venyttely tuokiot luonnossa perheen kanssa tai maksavan ryhmän kanssa. Aluksi luonnossa voisi vain kävellä ja tämän jälkeen tehdä venytyksiä hyvässä kohdassa luontoa.
4. Tuli mieleen, että ihan vanha kunnon telttailu/riippumatossa yöpyminen, koko perheen voimin. Eväät mukana, ilman aikataulua samoilu ja sitten leiriytyminen tähtitai-vaan alle.
5. Metsä on kimmoke ostaa maastopyörä. Isä lämpiää ajatukselle.
6. 2-3 vuotiaana pitäis tehdä totutus metsään. Perheen yhteisiä retkiä. Onko myöhäistä sen jälkeen? Kavereiden kanssa haluavat tehdä. Virtuaalimetsän kautta herättelis, mitä siellä voi olla, että oikeaakin metsää voi olla. Metsäpelejä. Joulukuusikoordinaattipeli on jo. Pelialue on ja palkinnot. Geokätköilyä. Puoliteknisesti – puoliantenttisesti. Maatalous, metsätalous, sillä elää.
7. Miten saa väen metsään? Lemmikkikoirat. Harrastuksen kautta, koiraharrastus. Ruoka.
8. Esteitä? Talvella ei ole varusteita, on pelottavaa, kompastelu, ryhmässä .. On hyttysiä. Kynnyskysymys, jää pois, kun pitää riukulassa käydä. -> tehdään telttariukula, ei tuule pyllyyn. Muutaman kerran harjoitus, niin onnistuu puskapissi.
9. Kesä, lämmin sää, eväät mukaan.
10. Nuorena ei arvostanut. On luksusta, mikä on unohtunut. Mukaan spesiaaliruokaa, ensin herkkupanttaus sitten saa toivoa, mitä otetaan mukaan!
11. Aloitettava pienenä, että olisi luonnollinen osa elämää. Silloin ei pullikoida vastaan. Kuuluu ohjelmaan.

12. Isän auktoriteetilla pakotetaan metsään.
13. Tarvitseeko erityistä tehdä?
14. Valmiit olosuhteet, grillikatko ...
15. Opetettava samat asiat jälkikasvulle, kuin mitä itse on saanut oppia.
16. Nuorten kanssa alkaa olla trendikästä, somessa näkyy.
17. Kaupunkilaiset eivät ole tottuneet luontoon. Osa kasvatetaan siihen, että luonto on osa itsestä.
18. Partioharrastus vie luontoon. Itse joutui metsään, kun vanhemmat veivät.
19. Eka kerta on valittava huolella. Pahinta on suorittamaan lähtö. Hyvä huomioida keli, vaatteet, varusteet. Ylivarustautumista on olemassa, tulee kuuma ja paljon kantamista.
20. Asennoituminen "metsä on osa elämää" on vähentymässä.
21. Metsässä liikkuminen, retkeily tulisi saada voimavaraksi. Siitä ei pidä tehdä isoa asiaa, vaan osaksi arkea. Siihen ei tarvita hienoja systeemejä, viritelmiä. Metsätekeminen pitäisi saada osaksi luonnollista arkea, että se on osa elämän miljöötä.
22. Sykäys, millä perheen voi saada metsään on nuotio, makkarat, vai vaellus? Mitä juuri se perhe haluaa metsässä tehdä? Ei kynnystä, hetkeksi meno jo kiehtoo. Ensimmäinen asia, puoli tuntia lyhyt vierailu. Nuoren kiinnostuksen kohteeseen sitoutuminen.
23. Metsä voi olla miehen toive päästä juurilleen, voi näyttää oman metsuri-luonteensa: selviytyminen, pärjääminen, saa lapsille näytettyä. Partiolainen ollut.
24. Metsänomistajaperheessä metsään suhtautuminen on luontevaa, tietoista. Ei suhtaudu, että on vieras ja pelottava. Kaupunkimetsänomistajat eivät tunne metsäänsä, voi olla pelottava, tai ei ole aikaa tai ei saa apua, jolloin suhde jää hennoksi.
25. Metsään liittyvät harrastukset, ovat perua sille, että metsään on vahvempi side. Patikoidaan paljon. Perheen sisällä yhdessä aktiivisesti tehty metsänhoitotöitä, suhde metsään siirtyy perheen sisällä paremmin.
26. Yhdessä tekeminen, harrasteet metsien hoitoon, esim. taimien istuttaminen ja palkkio, raha motivoi lapsia.
27. Patikointi, marjastus... yhdessä tekemisen kautta. Rauhoittavampaa. Levon merkitys, palauttava vaikutus. Luonnollista aistimista.
28. Teineille myynti: Ei pakon kautta. Stressaavan arjen keskelle jotain.
29. Lapsien pitäisi olla mukana, metsästä saatavaa tuloa jaetaan myös lapsille. Sukupolvien työ näkyy. Syvä monimerkitys.
30. Matalan kynnyksen retkeilyn kautta muistaen jokamiehen oikeudet, toisen omaisuuden kunnioitus.
31. Saavutettavuusero, maalla asutaan metsässä. Kaupunki, jos ei aktiivisesti hae, voi ohjata toiseen suuntaan, kun pitää tietoisesti hakea, lähteä.
32. Osa vaatii tuekseen palvelurakenteita – laavut, polttopuut jne. omatoimisemmat, tiedon saatavuus, että löytää kivoja paikkoja. Nuori pakotetaan. Se on perhetapah-tuma! Näkee olemuksesta, onko kivaa. Oltava pelivaraa vanhempien kanssa, mitä nuori haluaa tehdä. Itikat ja ötökät ovat tottumiskysymys jossain määrin. Vuodenai-kaa mietittävä. Alkukesä, myöhäinen kevät, maisema mukava. Ensimmäisellä kerralla nuoren kanssa.
33. Rajattu alue, polut, turvallisuus tärkeää
34. oma kokemus on tärkeää.
35. Entisaikojen polkuja ei enää ole. Polut on kyllä merkitty hakkuun yhteydessä. Ne häviävät, kun niitä ei käytetä. Ei ollut ennen pyöriä eikä autoja, oli oikopolut. Oli tosi hyviä polkuja, se pitäisi elvyttää.
36. Hupi-koira toi kotia metsästä (ei eksynyt).
37. Sohvalla ei synny muistoja. Kokemukset aukaisee lasten silmiä!
38. Hiihto, menttiin vaan johonkin, ura etittiin. Kun esim. hakkuutyömaa löytyi, menttiin toiseen suuntaan, niin löytyi tie. Kenen tahansa metsiin menttiin.

39. Suhtautuminen on parantunut. Luonnon näkökohdat otetaan huomioon. Ihmiset on vieraantuneet. kuljetaan sauvojen kanssa pikitien varressa, aina samaa reittiä, nainen ukkonsa kanssa, 3000 kertaa.. On rajoittunut, tyhmä, jos ei opasteta.
40. Herrat tulee nappaskengät jalassa metsään ja heille pitää kaikki siirtää pois, että pääsee. Lentokoneella tulee ja lähtee ja ryypingitkin on. Pitää järjestää metsäkokemus herroille. Sinne jäi, haavakot metsään. Fileet vaan kelpasi. Nylkypaikalle jäi huonot ruhon osat. Isoille herroille pitää koneet siirtää. Ampumalinjalta pitää saada koivut pois, ihan mahotonta. Tasa-arvoa ei ole, rahalla saa kyllä.
41. Metsä elättää, antaa evästä.. ja pääsee sukulaisten kanssa riitelemään omaisuudesta, kun suku kokoontuu perunkirjoituksiin. Metsä antaa sisältöä elämään. Metsä voi toimia myös kirkkona. Metsässä on paljon enemmän porukkaa ku me tässä.
42. Mitä tulevaisuus tuo tullessaan, miten vihreät varmistaa sukupolvelle rauhan, työpaikka? elanto? Nyt natura, virkistyskäyttö lisääntyy. Mikä on metsän tulevaisuus sukupolvilla? Tehtaat isonee, omaisuus siirtyy kaupungeille. Kaikki jätetään kauas oman elämän piiristä. Miten metsänhoidollisesti on järkevää käyttää? Miten omistus pohja menee?
43. Suhtautuminen metsään on jakautunut/jakautumassa kahtia.
44. Isolla osalla se on arkimiljö, kotipaikka. Kasvavalle porukalle tosi vieras, auton ikkunasta tai televisiosta katsotaan. Aiemmin elämä on tullut metsästä, enää ei tule. Enää ei edes omisteta metsää.
45. Metsässä voi marjastaa, sienestää, kalastaa, katsoa maisemia.
46. Puitteet ovat lähellä, helppo mennä. Nopeasti saavutettavissa, helppo päästä.
47. Nykymetsä? Aisakoivikko. Isäntä: siat syö. propsia. Lakiuudistus 2014 Uusi metsälaki – ei ole 25 cm rinnankorkeusmitta, aiemmin aukoksi tehdään. 50-60v metsä jo matalaksi. H5-kouran järeisiä puita ei enää ole. Terät koko ajan pienentyy. Puuteollisuuden kannattavuus huononee. Ikimetsät, monimuotoisuus kärsii. Alta keski-ikä nytkin hakataan vissiin jo. Puurakentamista pitää enemmän tehdä. hakkaus kesken selluksi. Kivi ja betoni tulee tilalle. On iso uhka! Bulkkitavaran tuotanto on uhka! Biotuotetehtaat ei ole vikatikki, mutta jos on liikaa. Biotuotetehtaat varmistaa, että metsät on kunnossa. Ajallaan tehdyt työt. Tukit menee biokattilaan, markkinavoimista. Sahojen kannattavuus laskee, pakko ostaa bulkkitavaraa. Hinta laskee. Vähemmän sivutuotteita. Biotuotteesta polttoainetta. Ajatellaan valtakunnallisesti, kattois koko Suomen etua aina, ei omaa lompsaa. Biotuotetehtailla korvataan muovia. Nettikaupan pakkausten menekki kasvaa. Biotuotetehdas on 10 v investointi. Tulee lisää biotuotetehdaita..
48. Menemällä metsään. Lapset vieraantuneet. Vähemmän ruutu-aikaa. Metsä ei ole Suomessa kaukana kenestäkään. Siellä on tosi hyvä ilma.
49. On tänä päivänäkin hyvin läheinen. Onko niin läheinen kuin kuvittelen? Haetaan aktiivisestikin tiedostaen tai tiedostamatta.
50. Suomalaisten suhde metsään on hyvin moninaista. Kaikilla on jonkin näköinen suhde metsään.