

# Luontolähtöistä liiketoimintaa ja työhyvinvointia kehittämässä

Irina Katajisto-Korhonen (toim.)

TURKU AMK



155

Oppimateriaaleja

Irina Katajisto-Korhonen (toim.)

# Luontolähtöistä liiketoimintaa ja työhyvinvointia kehittämässä

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

Hanke rahoitettiin osana Euroopan unionin  
COVID-19-pandemian johdosta toteutettavia toimia.

Irina Katajisto-Korhonen (toim.)

Kirjoittajat:

Afrisa Kapella

Irina Katajisto-Korhonen

Mary-Ann Kaukinen

Minna Kivi

Telle Tuominen

Kuvat: s. 8 Ketut Subiyanto / Pexels; s. 9 Haran Amorim / Unsplash; s. 11 Josh Hild / Unsplash; s. 13 Telle Tuominen; s. 15 Pasi Merivirta; s. 17 Daniel Oberg / Unsplash, s. 21 Unsplash in collaboration with Getty Images; s. 23 Bayu Syaits / Unsplash; s. 26 Unsplash in collaboration with Getty Images; s. 28 Mert Guller / Unsplash; s. 31 Jamie Street / Unsplash; s. 34 Syomex Owo / Unsplash; s. 36 Matthew Waring / Unsplash; s. 37 Minna Kivi; s. 38 Anemone 123 / Pixabay; s. 41 Unsplash+ in collaboration with Getty Images; s. 42 Kristine Lejniece / Pixabay; s. 44 Ground Picture / Shutterstock; s. 46 Kenneth Schulze / Pixabay; s. 49 Minna Kivi; s. 51 Juan Diego Salinas / Pixabay; s. 53 Markus Spiske / Pixabay; s. 54 Stephan Eickhschen / Unsplash; s. 57 Afrisa Kapella; s. 60 Yoel Winkler / Unsplash; s. 61 Sanni Sahil / Unsplash; s. 62 Afrisa Kapella; s. 63 Elifin Realty / Unsplash; s. 66 Naava; s. 69 Unsplash; s. 71 Lauren Ferstl / Unsplash; s. 74 Ashley Batz-Betm / Unsplash; s. 75 Paige Muller / Unsplash; s. 80 Gerd Altmann / Pixabay; s. 82 Yingchou Han / Unsplash.

### **Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 155**

Turun ammattikorkeakoulu

Turku 2023

Taitto: PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut

ISBN 978-952-216-841-2 (pdf)

ISSN 1796-9972 (elektroninen)

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-841-2>

Turun AMK:n sarjajulkaisut:

[turkuamk.fi/julkaisut](http://turkuamk.fi/julkaisut)

# Sisältö

Lukijalle .....	6
-----------------	---

## Luonnosta liiketoimintaa

Telle Tuominen & Mary-Ann Kaukinen

<b>Luontolähtöinen palveluyrittäjyys</b> .....	9
Ensi askeleita luontolähtöiseen palveluyrittäjyyteen .....	10
Visio, missio ja arvot linjaavat suunnan yritystoiminnalle .....	11
Liiketoimintaa Luontovoiman vai Luontohoivan palveluista? .....	12
Hyvät käytännöt .....	13

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen

<b>Luontolähtöisten palvelujen kehittäminen palvelumuotoilun keinoin</b> .....	17
Kehittämisen kohteena asiakkaan palvelupolku ja sen palvelutuokiot sekä kontaktipisteet .....	18
Lisäeväitä luontolähtöisten palvelujen kehittämiseen Green Care -toiminnan käsikirjasta .....	19
Hyvät käytännöt .....	21

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen

<b>Yrityksen uudistuminen ja kilpailukyvyyn kehittäminen</b> .....	23
Asiantuntijasparraus liiketoiminnan kehittämisen ja uudistamisen tukena .....	24
Hyvät käytännöt .....	25

Mary-Ann Kaukinen, Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi

<b>Vastuullisuus – vastuullinen yrittäjä lisää hyvinvointia</b> .....	28
Suunnitelmallista ja dokumentoitua vastuullisuutta .....	29
Hyvät käytännöt .....	30

Irina Katajisto-Korhonen, Mary-Ann Kaukinen & Minna Kivi

<b>Turvallisuus ja esteettömyys luontolähtöisessä palveluyrittäjyydessä</b> .....	33
Esteettömyys luontolähtöisissä palveluissa .....	34
Ennakointia asiakkaiden tarpeista ja tavoitteista kummuten .....	35
Hyvät käytännöt .....	36

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen	
<b>Verkostoituminen ja yhteistyö</b> .....	38
Yritysten välinen yhteistyö on kumppanuutta .....	39
Hyvät käytännöt .....	40
<b>Lähteet Luonnosta liiketoimintaa -osion artikkeleissa</b> .....	43

## Luonnosta työhyvinvointia

Afrisa Kapella, Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi	
<b>Luontosuhteiden vahvistaminen</b> .....	46
Kehittyvä ja yksilöllinen luontosuhde .....	47
Luontosuhteet ja -käsitykset vaikuttavat yhteiskunnan tulevaisuuteen .....	48
Luontosuhteen tunnistaminen ja vahvistaminen hyvinvoinnin tukena .....	48
Hyvät käytännöt .....	50

Afrisa Kapella, Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi	
<b>Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset</b> .....	55
Luonnon vaikutukset työhyvinvointiin .....	58
Hyvät käytännöt .....	59

Irina Katajisto-Korhonen, Afrisa Kapella & Minna Kivi	
<b>Luonto työympäristöissä: ympäristön näkökulma</b> .....	63
Biofilisella suunnittelulla tavoitellaan hyvinvointivaikutuksia .....	64
Viheralueet tukevat hyvinvointia kaupunkialueilla .....	64
Hyvät käytännöt .....	65

Mary-Ann Kaukinen, Irina Katajisto-Korhonen, Afrisa Kapella & Minna Kivi	
<b>Luonto työympäristöissä: toiminnan näkökulma</b> .....	68
Luonto moniaistisena ympäristönä tarjoaa kokonaisvaltaisen elämyksen .....	70
Hyvät käytännöt .....	72

<b>Lähteet Luonnosta työhyvinvointia -osion artikkeleihin</b> .....	76
---	----

Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi	
<b>Tulevaisuuden näkymiä</b> .....	79



#### **Irina Katajisto-Korhonen**

*Irina Katajisto-Korhonen toimii Turun ammattikorkeakoulussa toimintaterapian lehtorina. Hän on toimintaterapeutti (YAMK), ammatillinen opettaja ja sensorisen integraation terapeutti. Hänen kiinnostuksen kohteitaan ovat esimerkiksi aistimodulaatio, psykologinen palautuminen ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Hänellä on vahvaa osaamista mielenterveyskuntoutuksesta ja opetuksen lisäksi hän on työskennellyt työhyvinvoinnin asiantuntijana erilaisissa TKI-hankkeissa.*



#### **Afrisa Kapella**

*Afrisa Kapella toimii Turun ammattikorkeakoulussa fysioterapian lehtorina. Hän on fysioterapeutti (AMK) sekä fysioterapian ja liikunnan opettaja (TtM). Kiinnostuksen kohteina hänellä ovat muun muassa terveyden, hyvinvoinnin, liikunnallisen elämäntavan sekä työhyvinvoinnin edistäminen, joiden parissa hän työskentelee TKI-hankkeissa opetuksen ohella.*



#### **Mary-Ann Kaukinen**

*Mary-Ann Kaukinen toimii Turun ammattikorkeakoulussa toimintaterapian lehtorina ja koulutusvastaavana. Hän on toimintaterapeutti ja terveystieteen maisteri sekä yo-merkonomi. Hän on kiinnostunut hyvinvoinnin edistämisen ohella ihmiselle merkityksellisen toiminnan ja siihen liittyvän osallistumisen mahdollistamisesta erityisesti neurologisten asiakkaiden kanssa. Kaukisella on laaja-alaista osaamista myös kuntoutuspalvelujen tuottamisesta ja luontolähtöisistä menetelmistä opetuksen ohella myös TKI-hankkeissa.*



#### **Minna Kivi**

*Minna Kivi on Turun ammattikorkeakoulusta valmistuva toimintaterapeuttiopiskelija. Hän on työskennellyt Luonnosta liike toimintaa ja työhyvinvointia -hankkeessa projektiassistenttina. Hänellä on osaamista Green Caren ja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisestä hyvinvoinnin tukena sekä monipuolista kokemusta matkailu- ja kulttuurialan sekä nuorisotyön tehtävistä. Hän on kiinnostunut työhyvinvoinnin ilmiöistä, viestinnästä ja TKI-toiminnasta.*



#### **Telle Tuominen**

*Telle Tuominen toimii Turun ammattikorkeakoulun Matkailu ja wellness liiketoimintana -tradenomikoulutuksessa lehtorina ja koulutuksen vastuupettajana. Hän on kauppatieteiden sekä filosofian maisteri. Hän on kiinnostunut palveluiden asiakaskeisistä kehittämisestä, tuotteistamisesta ja markkinoinnista. Tuominen on toistakymmentä vuotta ollut kehittämässä kotimaisissa ja kansainvälisissä hankkeissa hyvinvointia edistäviä matkailun ja vapaa-ajan palveluita yhdessä alueen yritysten kanssa.*

# Lukijalle

---

Suomen luonto on iso voimavara meille kaikille: niin yrityksille liiketoiminnan näkökulmasta kuin yksittäisille ihmisille oman hyvinvoinnin näkökulmasta. Olemme siitä onnellisessa asemassa, että lähes jokaisella on mahdollisuus päästä ulos luontoon – tai nähdä luonnon elementtejä ikkunastaan. Mutta kuinka moni tietoisesti hyödyntää luontoa oman jaksamisensa tai liiketoimintansa näkökulmasta?

Tutkimustulokset kertovat meille yhä enenevässä määrin luonnon mahdollisuuksista terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Tämä kaksiosainen julkaisu on tarkoitettu sekä yrittäjille että yritysten henkilöstölle. Julkaisun ensimmäisessä osiossa tuodaan esille keinoja luontolähtöisen palveluyritystoiminnan kehittämiseen, ja vinkkejä tulee niin aloittelvalle yrittäjälle kuin kokeneelle konkarille.

Toinen osio keskittyy taas luonnon hyvinvointivaikutuksiin, ja se on tarkoitettu niin yrittäjille kuin yritysten henkilöstölle. Luonnosta työhyvinvointia -osion artikkeleista lukija saa sekä tietoa että käytännön vinkkejä siitä, miten luontoa voidaan hyödyntää oman tai työyhteisön (työ)hyvinvoinnin lisäämisessä. Teksteissä syvennyttään luontosuhteiden merkitykseen sekä työympäristöjen ja -työtapojen muokkaamisen mahdollisuuksiin.

Turun ammattikorkeakoulun Luonnosta liiketoimintaa ja työhyvinvointia -hanke toteutui vuosina 2022–2023, ja sen toimintaan osallistui niin yrittäjiä kuin työntekijöitäkin. Hankkeessa tuettiin varsinaissuomalaisia yrityksiä löytämään luontolähtöisiä palveluliiketoiminnan muotoja, ja lisäksi luontolähtöisten menetelmien avulla kehitettiin yritysten henkilöstön ja yrittäjien omaa työhyvinvointia. Ensisijaisesti hanke kohdistui matkailu-, hoiva- ja kuntoutuspalveluja tuottaviin yrityksiin, mutta myös monet muut toimialat voivat hyötyä tästä julkaisusta.

Hankkeen toiminta jakautui liiketoiminnan kehittämiseen sekä työhyvinvoinnin parantamiseen. Liiketoiminnan kehittämisen tueksi yrittäjille järjestettiin työpajoja, yritys-kohtaista sparrausta sekä yritysvierailuja. Työpakettiin osallistui yhteensä 16 yritystä. Työpajojen teemat liittyivät niin liiketoimintaosaamisen kehittämiseen kuin luontolähtöisen toiminnan mahdollisuuksiin yleisesti sekä Green Care -toimintatapaan. Työhyvinvointiosio koostui toiminnallisista työpajoista, joissa perehdyttiin esimerkiksi luontosuhteeseen ja luonnon mahdollisuuksiin työhyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi osallistujien kanssa järjestettiin kokemuksellisia, aidoissa luontoympäristöissä toteutuneita

yhteiskehittämistapahtumia. Työhyvinvointiosion työpakettiin osallistui yhteensä 27 henkilöä 15 eri yrityksestä.

Tähän julkaisuun on koottu hankkeen antia, hyviä käytänteitä ja esimerkkejä, jotta niitä voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa. Lisäksi julkaisuun ovat tuoneet arvokkaita näkökulmia Anja Yli-Viikari Luonnonvarakeskuksesta ja yrittäjä Niina Merivirta Green Care ry:stä, ja haluamme vielä kiittää heitä heidän kommenteistaan.

Antoisia ja innostavia lukuhetkiä!

*Turussa 30.4.2023*

*Luonnosta liiketoimintaa ja työhyvinvointia -hankkeen ja julkaisun kirjoittajien puolesta  
Irina Katajisto-Korhonen*

*Lehtori*

*Toimintaterapian koulutusohjelma*

*Turun ammattikorkeakoulu*



# Luonnosta liiketoimintaa

---



Telle Tuominen & Mary-Ann Kaukinen

# Luontolähtöinen palveluyrittäjyys

---



**Liiketoiminnan kehittäminen ja luontolähtöiset palvelut nivoutuvat luontevasti yhteen ajassa, jossa merkityksellisyys ja vastuullisuus korostuvat valinnoissamme. Ilmastokriisi ja luontokato haastavat niin yksilö-, elinkeino- kuin laajemminkin yhteiskuntatasolla arvoja ja sen myötä tuottamista ja kuluttamista, mikä avaa uusia liiketoimintamahdollisuuksia.**

Länsimaissa on havaittavissa kulutuskäyttäytymisen siirtymää materiaalisista hyödykkeistä aineettomien palveluiden ja elämysten suuntaan. Ihmisten kulutusvalintoja ohjaa merkitysten hakeminen, sillä materiaallinen hyvinvointi ei välttämättä takaa hyvää elämänlaatua. Puhutaan voimistuvasta *merkitystaloudesta*.

Luonto vaikuttaa niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin eheytävästi. Tutkimusnäyttö luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista laajenee koko ajan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ([THL 2023a](#)) on suositellut luontolähtöisten palvelujen hyödyntämistä kuntien ja alueiden hyvinvointisuunnittelussa lisäämään erityisesti heikommassa asemassa olevien henkilöiden osallisuutta. Green Care Finland ry. on myös tehnyt [aloitteen luontolähtöisten menetelmien valtakunnallisesta käyttöönottamisesta sosiaali- ja terveysministeriölle](#). Siihen olisi nyt sote-uudistuksen yhteydessä hyvä mahdollisuus.

## Ensi askeleita luontolähtöiseen palveluyrittäjyyteen

Luontolähtöisten palveluiden tarjoajilla on erilaisia taustoja, esimerkiksi terveys- ja hyvinvointi-, kasvatus- tai matkailualan koulutusta ja työkokemusta. Usein henkilön oma vahva luontosuhde on herättänyt kiinnostuksen luontolähtöisten palveluiden tarjoamiseen.

Kun suunnittelet yrityksen perustamista tai harkitset nykyisen laajentamista luontolähtöisiin palveluihin, kannattaa lähteä liikkeelle potentiaalisten asiakkaiden tarpeiden ja arvostusten sekä heidän hyvinvointitavoitteidensa tunnistamisesta. Kysyntä on kuitenkin avain yrityksen kannattavuudelle.

Tämän jälkeen on analysoitava, millaisella osaamisella ja palveluympäristöllä yrityksesi voisi vastata kysyntään. Tarvittaessa yrittäjä voi kasvattaa osaamistaan tai hankkia lisäosaamista rekrytoinnilla tai kumppanuuksien kautta. Mikäli tilat tai luontoympäristö eivät vastaa asiakastarpeisiin, on hyvä pohtia yhteistyömahdollisuuksia niidenkin osalta, elleivät resurssit riitä palveluympäristöinvestointeihin.

Tässä vaiheessa on hyvä puntaroida myös eri yhtiömuotojen välillä. Vastaako esimerkiksi toiminimi, osuuskunta vai osakeyhtiö ajatustasi yritystoiminnan muodosta ja laajuudesta? Lisätietoja saat [Suomen Yrittäjien sivuilta](#).

## Visio, missio ja arvot linjaavat suunnan yritystoiminnalle

Suunniteltaessa yritystoiminnan aloitusta tai uudistettaessa yrityksen palveluvalikoimaa on hyvä asettaa tavoitteita vaikkapa viiden vuoden päähän. Mikä on yrityksen visio, millainen se haluaa olla viiden vuoden kuluttua? Miten yrityksen tulee toimia, toisin sanoen millaisia strategisia valintoja ja panostuksia pitää tulevinä vuosina tehdä, että yritys kehittyisi ja saavuttaisi visionsa?

Rinnakkain vision kanssa on syytä pohtia myös yrityksen missiota ja arvoja. Mikä on yrityksen perustamisen tai olemassaolon perustarkoitus? Miten siihen liittyvät tämän artikkelin aiheena olevat luontolähtöiset palvelut? Mitkä arvot ohjaavat yrityksen päivittäistä toimintaa? Kannattava liiketoiminta on toki edelleen yritystoiminnan tavoite, mutta monet tutkijat arvioivat, että jatkossa menestyvät ne yritykset, jotka eivät tavoittele vain voittoa, vaan pyrkivät vastuullisesti tuottamaan arvoa asiakkailleen, yhteisölleen ja koko planeetalle.



## Liiketoimintaa Luontovoiman vai Luontohoivan palveluista?

Luontolähtöisten palveluiden kehittämistä kiinnostuneen kannattaa tutustua [Green Care Finland ry:n](#) verkkosivuihin sekä julkaisuihin. Green Care -palveluja suunniteltaessa tulee tunnistaa ero Luontohoivan ja Luontovoiman palveluiden välillä. Luontohoivan palveluja tuottavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset hoivaa, kuntoutusta ja sosiaalista tukea tarvitseville asiakkailleen toimintakyvyn ja terveyden tukemiseksi. Hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseksi sekä ennaltaehkäisevinä palveluina tuotetaan Luontovoimaan kuuluvia palveluja.

Raja mainittujen palveluryhmien välillä on melko häilyvä, mutta on kuitenkin tärkeä tunnistaa erityisesti julkinen palveluiden järjestämisvastuu. Niin julkisten kuin yksityisten palveluntuottajien osalta Luontohoivan palveluiden järjestäminen edellyttää sotealan pohjakoulutusta ja sitä säätelee alan lainsäädäntö. Luontovoiman palveluja tuottavat sitä vastoin julkisen varhaiskasvatuksen ja opetuksen lisäksi yksityiset palveluntuottajat monilla eri osaamistaustoilla.

Yhteistä kaikille palveluille on kuitenkin se, että luontolähtöisiä menetelmiä käytetään tavoitteellisesti hyvinvointivaikutusten tuottamiseksi. Lisäksi vastuullisesti tuotetun palvelun perusedellytys on osaava ja koulutettu henkilöstö. Jotta voidaan puhua Green Care -palvelusta, toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa peruselementteinä tulee huomioida luontoelementtien tavoitteellinen käyttö (luontoperustaisuus), asiakkaan saama monipuolinen, merkityksellinen kokemus luonnossa toimimisesta (kokemuksellisuus) sekä yhteys ihmisiin ja luontoon (osallisuus).

Green Care Finland ry jakaa luontoon perustuvat Luontohoivan ja Luontovoiman palvelut erilaisten [menetelmien](#) pohjalta riippuen siitä, missä toiminta tapahtuu. Toimintaympäristöjä ovat esimerkiksi luonto, puutarha ja/tai maatila/metsä. Oman ja edellä mainittuihin ympäristöihin sisältyvän palvelukokonaisuuden muodostavat eläinavusteiset menetelmät. Jäsenitys edesauttaa hahmottamaan sen, mihin oma palvelutoiminta kuuluu, vaikkakin yksittäinen palveluntuottaja voi hyödyntää useampaa menetelmää.

## Hyvät käytännöt



Maarit Hallia, Kasvun Pysäkin perustaja.

### **Yritysesimerkki: valmentavan työnohjauspalvelun kehittäminen**

Maarit Hallialla on monipuolinen koulutustausta. Sairaanhoidajan ja terveydenhoitajan ammattikorkeakoulututkintojen jälkeen hän on opiskellut terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon. Lisäksi hän on suorittanut monia muita koulutuksia, mm. ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin ja psyykkisen hyvinvointi- ja muutosvalmentajan koulutukset. Toistakymmentä vuotta jatkuneen työterveyshoitajan uran jälkeen häntä alkoi kiinnostaa yrittäjäyys. Sen tueksi hän päätyi suorittamaan mm. johtamisen ja yritysjohdamisen erityisammattitutkinnon.

Muutto maalle metsän siimekseen, vain kivenheiton päähän luontopolusta, herätti Maaritin kiinnostuksen luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen osana perustamansa [Kasvun Pysäkki](#) -yrityksen tarjontaa. Hän on pitkällä valmentavan työohjauksen palvelun suunnittelussaan. Palvelu tulee nojaamaan erityisesti positiiviseen psykologiaan, voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä itsemääräämisteoriaan. Yhtenä osa-alueena on myös ekopsykologia, josta Maarit on saanut lisätietoja niin hankkeen innoittamana, kuin opiskelemalla lisää mm. Green Care -toimintaperiaatteista.

Hän onkin kehittänyt osaamisensa pohjalta oman ohjausmallin, jossa keskiössä on työohjattava tarpeineen, on sitten kyse yksilö- tai pienryhmäohjauksesta. Oleellista on myös läsnäolo sekä pysähtyminen asioiden äärelle. Ohjausmalli etenee konkreettisin askelin antaen asiakkaalle työkaluja. Ohjaustapaamisissa huomioidaan myös luontoelementit sekä luonnon hyvinvointivaikutukset.

Vahvuuksina hän kokee monialaisen osaamisensa, pitkän kokemuksensa työhyvinvoinnin ammattilaisena sekä luontopolkuympäristön. Sen korkeat hongat, marjamättäät, linnut ja siirtolohkareet toimivat ”jäänmurtajinä” ja stressin purkajina asiakas kohtaamisissa. Luontopolusta ja suunnittelemistaan luontolähtöisistä harjoituksista sen varrella hän on jo kerännyt palautetta testiryhmältä.

Palveluympäristön suunnittelu on osoittautunut monitahoiseksi tehtäväksi. Työohjaajan ja ohjattavan ensitapaaminen luontopolulla mahdollistaa monenlaisia rentouttavia harjoituksia sekä antanee hyvät lähtökohdat vuorovaikutukselle. Työohjauksessa tarvitaan kuitenkin useita tapaamisia ja Maarit onkin alkanut suunnitella myös sisätilaa suurine, luontoon avautuvine ikkunoineen. Se antaisi suojaa huonolla kelillä, sieltä löytyy wc ja kahvitusmahdollisuus. Alkuvaiheen sisätilaksi hän on hankkinut ikkunallisen kontin.

Työohjauskonseptin sekä palveluympäristön kehittämisen rinnalla Maarit on tunnistanut tarpeen käynnistää myös markkinoinnin suunnittelun. Uusi työohjauspalvelu pitääkin vielä tuotteistaa myyntikuntoon, mikä tarkoittaa ytimekkään tuotenimen, palvelukuvauksen sekä hinnoittelun miettimistä. Omaan ohjausmalliin perustuva tuote on tarkoitus myös rekisteröidä ja sitten päivittää sekä hakukoneoptimoida kotisivut uuden palvelun osalta. Askel kerrallaan Maarit etenee kohti uuden palvelun lanseerausta.

## Yritysesimerkki: ennaltaehkäisevää luontolähtöistä sosiaalipalvelua maatilalla




Niina Merivirta, Alkumaa Oy:n perustaja.

Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2021–2027 sisältää toimenpiteenä luonnosta saatavan hyvinvoinnin ja luontoavusteisten menetelmien käyttöönoton edistämisen. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii [Alkumaa Oy](#), joka on Green Care -maatila Salossa, Varsinais-Suomessa. Yritys tarjoaa ammatillisesti ohjattua toimintaa, jossa hyödynnetään Alkumaan monipuolista maatila- ja luontoympäristöä hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnan periaatteiden mukaisesti.

Alkumaan yrittäjä ja lypsykarjatilan emäntä Niina Merivirta on koulutukseltaan lasten ja nuorten erityisohjaaja, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja ja Green Care -ohjaaja, ja tällä hetkellä hän koulutetaan sosionomiksi Turun ammattikorkeakoulussa. Alkumaa on toiminut yli viisi vuotta ammatillisena tukiperheenä erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille yhteistyössä Pelastakaa Lapset ry:n kanssa.





## Luontolähtöistä palveluyrittäjyyttä kehittämässä.

*Koen Green Care -toiminnan ja erilaisten menetelmien rakentavan vahvaa pohjaa lasten ja nuorten tasapainoiselle kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Olen päässyt aitiopaikalta seuraamaan uskomattomia onnistumistarinoita jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla. Samalla olen saanut tukea vanhempia kasvatustehtävissä koko yhteisen kuljetun matkan ajan. Kaikki ne muutokset, joita voidaan siirtää ammatillisesta tukiperheviikonlopusta arkeen, lähtee paremmin tukemaan ja vahvistamaan koko perheen voimavaroja. Useimmiten vaikutus siirtyy lapsen ja nuoren kotiympäristöstä kouluun ja harrastuksiin, lähipiiriin ja lopulta yhteiskunnalliseksi vaikuttavuudeksi.*

Niina Merivirta, Alkumaa Oy, Green Care Etelä-Suomen aluejaoston puheenjohtaja

Niina Merivirta nostaa lisäksi esiin, että Green Care -toiminnan vaikuttavuutta on vaikea mitata rahassa, sillä sen hyödyt ulottuvat paljon laajemmalle kuin yksilön tasolle. Luontolähtöisessä toiminnassa hän kokee saavuttaneensa parhaimmat lopputulokset asiakkaiden kanssa luonto-, eläin- ja maatila-avusteisilla menetelmillä. Niina nostaa tavoitetasolla esiin asiakkaiden puuttuvien taitojen vahvistamisen tärkeyden, liittyvät ne sitten motorisiin, psyykkisiin tai sosiaalisiin taitoihin. Hänen näkökulmastaan ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen viitekehys ja ohjaajan sotealan koulutus on erinomainen yhdistelmä kuntouttavan luontolähtöisen sosiaalityön pohjaksi.

Niina kokee Green Care -palveluiden lisäämisen sosiaaliviranomaisten palveluvalikkoon erittäin tärkeänä ja tarpeellisenä toimenpiteenä. Tällöin nousee esiin myös vahvan yhteistyön merkitys eri viranomaisten välillä – ja Green Caren tunnettuus, jotta sitä osataisiin hyödyntää.

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen

# Luontolähtöisten palvelujen kehittäminen palvelumuotoilun keinoin

---



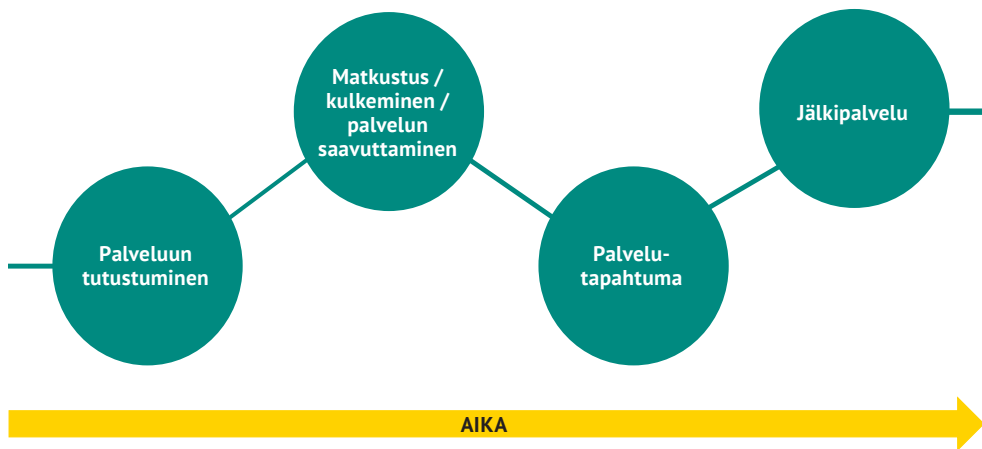
**Yrityksen menestymiseksi on tärkeää, että sillä on jokin vahvuus, joka tekee siitä kilpailukykyisen suhteessa muihin samankaltaisiin palveluita tarjoaviin toimijoihin. Asiakaskokemus on asiakkaalle yrityksestä muodostunut kokonaisvaikutelma. Se on erityisesti henkilökohtaisissa palveluissa usein ratkaisevampi kuin yksittäinen tekijä kuten hinta, kun asiakas valitsee kilpailevien yritysten välillä. Niinpä monessa yrityksessä huomio on kiinnitetty asiakaskokemuksen kehittämiseen palvelumuotoilun keinoin.**

Palvelumuotoilu on vakiinnuttanut paikkansa Suomessakin keskeisimpänä toimintamallina kehitettäessä tuotteita ja palveluita tai asiakaskokemusta kokonaisuutena. Palvelumuotoilun keskeisenä lähtökohtana on asiakasymmärrys eli tieto siitä, mikä tuottaa asiakkaalle arvoa. Tämä vaatii asiakkaan tiedostamien ja tiedostamattomien tarpeiden ja tavoitteiden, rutiinien ja palvelun käytön esteiden selvittämistä. Yritystoiminnassa on kuitenkin samalla huomioitava, että kehitettävien tuotteiden ja palveluiden tulee olla kannattavia sekä kilpailukykyisiä. On siis tavoiteltava tasapainoa asiakkaiden toiveiden ja kannattavan liiketoiminnan välillä.

## **Kehittämisen kohteena asiakkaan palvelupolku ja sen palvelutuokiot sekä kontaktipisteet**

Keinoina asiakasymmärryksen kokoamisessa käytetään usein kyselyjä ja haastatteluja tai pyydetään asiakkaita kirjaamaan positiivisia ja negatiivisia asiakaskokemuksiaan vapaamuotoisesti tai vaikkapa videoiden. Asiakasedustajia voidaan kutsua myös kehittämistyöpajoihin yrityksen henkilöstön edustajien ja mahdollisten ulkopuolisten asiantuntijoiden lisäksi.

Palvelumuotoilussa tavoitteena on luoda asiakkaille haluttavia, helposti käytettäviä sekä toivotulla tavalla vaikuttavia tuotteita ja palveluita, ja huomioida asiakkaan koko palvelupolku eri vaiheineen eli palvelutuokioineen (ks. kuvio 1). Asiakas kokee palvelutuokiot ja niiden sisältämät erilaiset kontaktipisteet tietyn ajan kestäväenä palvelupoluna. Kontaktipisteitä voivat olla esimerkiksi asiakkaan eri palvelupolun vaiheissa kohtaamat ihmiset, toimintaympäristöt, esineet, järjestelmät tai toiminnot. Erityisen tärkeää on, että asiakkaalle siirtyminen vaiheesta toiseen on helppoa eli palvelupolku on sujuva.



Kuvio 1. Esimerkki palvelupolusta, jossa on neljä vaihetta eli palvelutuokiota (Tuulaniemi 2011, 79).

## Lisäeväitä luontolähtöisten palveluiden kehittämiseen Green Care -toiminnan käsikirjasta

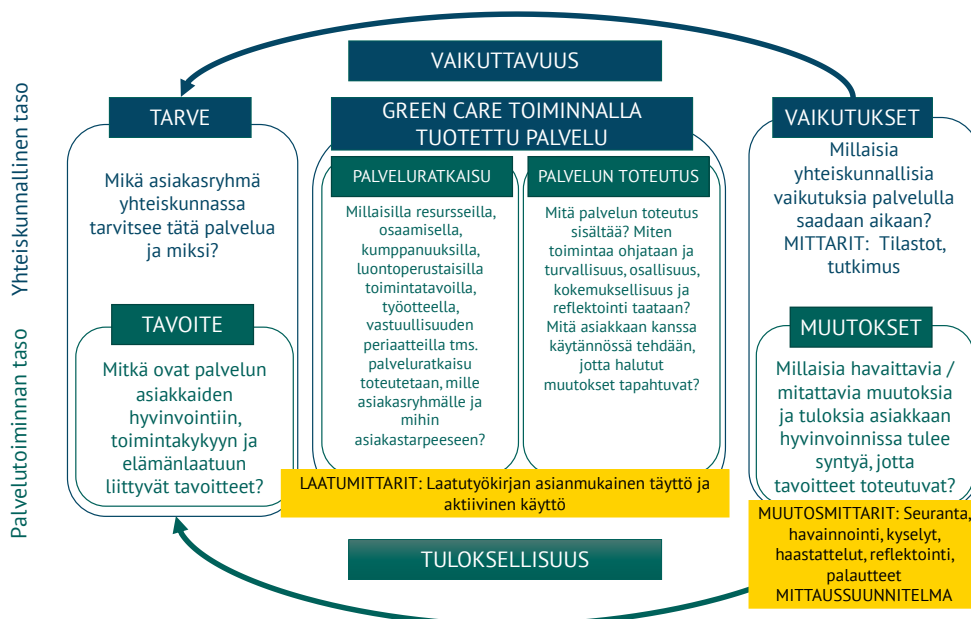
Luonnonvarakeskuksen sekä Green Care Finland ry:n julkaisu [Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja](#) avaa yksityiskohtaisesti Green Care -palvelun peruselementtejä, joita ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus. Julkaisu korostaa myös Green Care -toimintatavan edellyttävän, että mainitut peruselementit toteutuvat palveluprosessin aikana tavoitteellisesti, ammatillista osaamista hyödyntäen sekä vastuullisesti.

Luonnosta uutta liiketoimintaa -hankkeen työpajasarjan osallistujat ovat tutustuneet niin palvelumuotoilun perusteisiin kuin myös Green Care -toimintatapaan sekä hyödynneet edellä mainittua laatutyökirjaa liiketoimintansa kehittämisessä. Palvelumuotoilun lähestymistapa sekä Green Care -toiminnan linjaukset täydentävätkin hyvin toisiaan ja antavat jossain määrin erilaisia näkökulmia kehittämiseen.

Palvelumuotoilussa korostetaan asiakasymmärryksen hankintaa palvelujen suunnittelun kivijalkana. Palvelupolku palvelutuokioineen ja kontaktipisteineen konkretisoi hyvin eri tasoja, joita palvelun kehittämistyöpajoissa hiotaan esimerkiksi yrityksen henkilöstön sekä mahdollisesti kohderyhmien edustajien tai ulkopuolisten asiantuntijoiden voimin. Green Care -toimintatavassakin asiakkaan osallisuus nähdään tärkeänä osana

palveluprosessia, mutta kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden selvittämistä etukäteen palvelua suunniteltaessa ei korosteta samassa määrin.

Green Care -käsikirja painottaa sen sijaan palveluntarjoajan ammatillista osaamista palvelun kehittämisessä ja toteuttamisessa. Green Care -ohjeistukset korostavat myös palvelun vaikuttavuutta eli palvelulla saavutettavaa muutosta asiakkaan hyvinvoinnissa tai toimintakyvyssä (ks. kuvio 2).



Kuvio 2: Palvelun vaikuttavuusketjun elementit (Vehmasto & Lipponen, Luke 2021).

## Hyvät käytännöt



### Business Model Canvas

Business Model Canvas (BMC) on hyvä työkalu suunniteltaessa yrityksen liiketoimintamallia tai ansaintalogiikkaa. Menetelmä antaa selkeän rakenteen suunnittelulle, ja sitä voidaan hyödyntää niin olemassa olevien kuin uusienkin palveluiden ja tuotteiden näkökulmasta. Se visualisoi selkeästi yrityksen liiketoiminnan tärkeimmät osa-alueet. BMC:tä voidaan hyödyntää myös sidosryhmien kanssa toimittaessa. Sen avulla voidaan osoittaa niille, mistä yrityksen menestyvä liiketoiminta muodostuu. Voit ladata tyhjän BMC-pohjan esimerkiksi [Innokylän kotisivuilta](#).

Business Model Canvasin täyttö kannattaa aloittaa asiakkaasta eli lomakkeen oikeasta reunasta. Tämän jälkeen täytössä edetään kohta kohdalta vasemmalle. BMC muodostuu yhdeksästä eri osiosta:

- **Asiakasryhmät/asiakassegmentit:** Kenelle tuotamme arvoa? Keitä ovat asiakkaamme?

- **Asiakassuhteet:** Miten asiakassuhteita hoidetaan ja ylläpidetään? Millaista suhdetta eri asiakasryhmät odottavat? Millainen on olemassa oleva asiakassuhde?
- **Markkinointi, myynti ja jakelu:** Miten palveluita / tuotteita markkinoidaan asiakkaille? Miten saadaan uusia asiakkaita? Miten arvolupaus toimitetaan asiakkaalle? Miten eri kanavat muuttuvat asiakkuuden elinkaaren eri vaiheissa?
- **Arvolupaus:** Mitä hyötyä asiakas saa palvelustamme/toiminnastamme? Mitä arvoa tuotamme asiakkaalle? Minkälaisia asiakkaan ongelmia ratkaisemme? Millaisia tuote- ja palveluyhdistelmiä tarjoamme kullekin asiakasryhmälle?
- **Ydintoiminnot / kriittiset tehtävät:** Mitä pitää tehdä, jotta voidaan lunastaa asiakkaalle annettu arvolupaus? Mitä toimintoja ja tehtäviä pitää tehdä? Mitkä ovat ydintoimintomme? Mitä jakelukanavamme vaativat? Mitä asiakassuhteiden hoito vaatii?
- **Resurssit:** Mitä resursseja tarvitsemme, jotta voimme lunastaa asiakkaalle annetun arvolupauksen? Mitä jakelukanavamme vaativat? Mitä asiakassuhteiden hoito vaatii?
- **Yhteistyökumppanit:** Keitä tarvitsemme yhteistyökumppaneiksemme, jotta saavutamme arvolupauksemme? Ketkä ovat keskeisimmät yhteistyökumppanimme? Mitä resursseja saamme kumppaneiltamme? Mitkä ovat tärkeimmät verkostomme ja miten voimme niitä hyödyntää?
- **Kustannusrakenne:** Mistä toiminnoista syntyvät keskeisimmät kustannukset palvelussamme ja toiminnassamme? Mitkä ovat merkittävimmät kulumme? Mitkä resurssit ovat kalleimpia? Minkälaisia kiinteitä ja muuttuvia kuluja muodostuu?
- **Tulovirta:** Miten hinnoitlemme palvelumme? Mistä saamme toiminnan vaatimat taloudelliset resurssit? Mistä asiakkaamme ovat valmiita maksamaan? Mistä he maksavat jo nyt, ja miten he maksavat? Mikä on hinnoittelumalli (omakustanne, myyntikate ym.)?

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen

# Yrityksen uudistuminen ja kilpailukyvyn kehittäminen

---



**Nykyisin voidaan todeta muutoksen olevan jatkuvaa: kilpailutilanne ja kysyntä muuttuvat, mutta myös monet muut muutostekijät haastavat yrityksiä. Tämä vaatii yrityksiltä jatkuvaa uudistumista ja kehittymistä, sillä muuttuviin tilanteisiin tulee vastata pitäen samalla huolta yrityksen kilpailukyvystä. Uudistumiseen löytyy useita erilaisia keinoja, ja uudistusprosessiin voi hakea tukea ja ulkopuolista näkemystä esimerkiksi yritys-sparraajilta.**

Liiketoimintamallin uudistamiseen on kansainvälisissä tutkimuksissa tunnistettu kymmenen peruskeinoa, joita kutsutaan myös [innovaatiotyypeiksi](#). Nämä tyypit painottuvat yrityksen sisäisen toiminnan ratkaisuihin, tarjoamaa koskeviin innovaatioihin tai asiakassuhteen/asiakaskokemuksen uudelleen ajatteluun. Menestyksekkäät yritykset ovat useimmiten onnistuneesti yhdistelleet muutamia alla kuvattavia innovaatiomuotoja.



*Uusi ansaintalogiikka* tarkoittaa, että yritys ottaa käyttöön alalla uudenlaisen tarjonta- ja hinnoittelumallin, esimerkiksi siirtyä kertapalvelun myynnistä kausikorttiin. *Uuden kumppanuuden tai verkoston hyödyntäminen* on hyvä keino uudistua, jolloin esimerkiksi eri palveluntuottajien palveluita yhdistetään yhdeksi paketiksi. Tällöin voidaan yhdistää vaikkapa teknologia- ja palveluyrityksen osaamista uudella tavalla. *Yrityksen resurssien rakennemuutos* voi olla myös mahdollisuus, jolloin muutoksia voidaan tehdä esimerkiksi toimitila- tai henkilöstöresursseissa.

*Prosessiuudistuksessa* uudistetaan jotain yrityksen ydinprosessia, kuten esimerkiksi palveluprosessia tehokkaammaksi tai asiakaskeskeisemmäksi. Usein käytetty uudistumiskeino on kehittää *yksittäistä tuotetta tai palvelua*, jolloin taustalla voi olla ajatus erilaistua kilpailijoista tai tuottaa uudenlaista lisäarvoa esimerkiksi uusilla tuoteominaisuuksilla tai laatutasoa nostamalla. Yritys voi uudistaa myös tarjontaansa *paketoimalla tuotteita tai palvelukokonaisuuksia*, jolloin asiakas saa helpolla hankittua tarpeitaan vastaavan kokonaisratkaisun. *Palvelulogiikkaan panostaminen* merkitsee painotusta siihen, että tuote tai palvelu tuottaa oston jälkeen asiakkaalle suunnitellun mukaista arvoa ja tarvittaessa palvelua on helposti saatavilla oston jälkeenkin. Uudistumisen keinona voi olla myös *uusi jakeluratkaisu tai myyntikanava*. Tässäkin voidaan hyödyntää jälleen yritys-yhteistyötä.

*Yrityksen brändin kirkastaminen* nähdään tärkeänä uudistumisen keinona, ja siihen liittyy monesti asiakaslupauksen terävöittäminen. *Asiakkaiden tiiviimpi sitouttaminen* on myös keino pyrkiä lisäämään kannattavuutta. Asiakassuhdetta voidaan vahvistaa vaikkapa uusilla vuorovaikutuskanavilla tai kanta-asiakasohjelmilla.

## **Asiantuntijasparraus liiketoiminnan kehittämisen ja uudistamisen tukena**

Tarjolla on erilaisia neuvontapalveluja niin yritystä perustaville kuin pidempään toimineillekin. Esimerkiksi valtakunnallinen puhelin- ja verkkopalvelu *Yritys-Suomi* sekä paikalliset uusyritysneuvonnasta vastaavat keskuskeskukset ovat keskittyneet neuvomaan liikeidean hiomisessa sekä yrityksen perustamista koskevista asioista. Jo toimivat yritykset voivat saada asiantuntijaneuvoja esimerkiksi yrittäjäjärjestöjen kautta, ELY-keskuksista tai rahoituslaitoksilta.

Käsitettä sparraus käytetään nykyään niin työelämässä kuin opiskelu- ja harrastuskonteksteissa. [Sparraajan käsikirjassa](#) määritellään sparraus ratkaisukeskeisenä asiantuntijatyönä, jota leimaavat kuunteleminen, kysymysten esittäminen ja kyseenalaistaminen. Käytössä on myös muita merkitykseltään lähellä olevia termejä kuten mentorointi, valmentaminen, coaching tai konsultointi.

## Hyvät käytännöt

### Sparrauksista rohkaisua ja kirkastuneita ajatuksia

Luonnosta uutta liiketoimintaa -työpajasarjan osallistujien kehittämistarpeet ovat olleet hyvin moninaisia. Osalla on ollut ideana täysin uuden liiketoiminnan aloittaminen ja osalla taas olemassa olevan toiminnan kehittäminen. Työpajoissa ja osallistujien kehittämistehtävissä on pohdittu asiakaskohderyhmiä, tuotekuvauksia, hinnoittelua, myyntiä ja markkinointia sekä rahoitusta kokonaisuudessaan. Useammalla organisaatiolla on markkinoinnissaan ja myynnissään noussut tarve muun muassa somenäkyvyyden lisäämiseen ja kotisivujen uudistamiseen.

Toiminnan kehittämisen tavoitteina on ollut myös sopivien tilojen ja luontoympäristöjen löytäminen, mahdollisen yhteistyöverkoston luominen sekä eri kohderyhmille ja Green Care -toimintamuotoihin suunnattujen uusien palvelutuotteiden kehittäminen ja konseptointi. On jopa mietitty franchising-verkoston luomista. Osalla on ollut haasteena löytää aikaa erityisesti uuden palvelutuotteen kehittämiselle tai uskallus aloittaa uusi Green Care -palvelu nykyisten jo toimivien palvelujen rinnalle, vaikka halu olisi tehdä luontolähtöistä toimintaa nykyistä enemmän.

Työpajoissa yhteisesti käsiteltyjen teemojen lisäksi hankkeeseen osallistuneiden liikeidean kehittämistä tai yritystoiminnan laajentamista luontolähtöisiin palveluihin tuettiin myös henkilökohtaisilla, noin tunnin mittaisilla sparrauksilla. Tämä tapahtui parityönä niin, että toisen sparraajan asiantuntijuus painottui liiketoimintaosaamiseen sekä yksityissektorin toimintatapojen ymmärrykseen ja toisen enemmän Green Care -toimintamuotojen sekä julkisen sektorin käytänteiden tuntemukseen. Tämä yhdistelmä mahdollisti laaja-alaisen tarkastelun luontolähtöisen palveluliiketoiminnan kehittämiseen.

Sparraukset ovat keskittyneet ratkaisujen etsimiseen jo tunnistettuun haasteeseen ja/tai tulevan muutoksen kirkastamiseen. Saatujen kokemusten perusteella voidaan kiteyttää sparrauksen kulmakiviksi:

1. Etukäteen valmistautuminen eli osallistujia oli pyydetty ennalta täyttämään Green Care -laatutyökirjaa ja pohtimaan, mistä näkökulmista he halusivat keskustella tapaamisessa. Sparraajat tutustuivat etukäteen sparrattavan mahdollisiin kotisivuihin tai laatutyökirjan täytettyihin kohtiin.
2. Läsnäolo eli keskustelu tapahtui kasvotusten verkossa tai esimerkiksi sparrattavan omassa toimitilassa siten, että kumpikin osapuoli saattoi keskittyä vuorovaikutukseen. Tämä tuotti innostusta löytää ratkaisuihideoita yhdessä.

3. Kysymykset ja esimerkit eli asiantuntijat pyrkivät kysymyksillä johdattamaan valmennettavia oivalluksiin sekä tukivat ratkaisuideoiden kehittelyä tuntemillaan esimerkeillä, kumppanuus- ja palveluympäristöehdotuksilla.

Osallistujat ovat kokeneet saaneensa sparrauksissa rohkaisua omille kehittämisajatuksilleen. Samoin on koettu ajatusten kirkastuneen.



### **Oma kiinnostus lähtökohtana liiketoiminnan kehittämiseen**

Kiinnostus eläimen kohtaamisen hyvinvointivaikutuksiin, innostus luonnon tuomasta hyödyistä terveyteen ja hyvinvointiin sekä omaehtoinen virkistys- ja harrastustoiminta synnyttävät usein idean yritystoiminnasta. Tämän taustan pohjalta nousee halu suunnitella/kehittää siitä liiketoimintaa ja palveluja.

Luonnosta liiketoimintaa -työpajasarjaan osallistuneiden yritysten lähtötilanne on ollut usein tämänkaltaisen, ja palveluja on jo jossain määrin tuotettukin eläinavusteisten ja luontolähtöisten menetelmien avulla. Sparrauksissa on todettu suomalaisen Green Care -toimintatavan käsikirjan toimivan hyvänä pohjana hahmottaa ylipäätään omaa liiketoimintaa ja nostaa esiin siihen liittyviä kehittämistarpeita.

## Luontoseteli/Luontoresepti

Luontoseteli on toimintamalli, jonka avulla voidaan hankkia luontolähtöisten palveluntuottajien palveluita, esimerkiksi eläinavusteista toimintaa tai luontolähtöinen tuokio. Luontosetelin hyödyntäjiä voivat olla esimerkiksi opettaja, nuoriso-ohjaaja tai kuraattori, jolloin tavoitteena voisi olla asiakkaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääntyminen tai ennaltaehkäiseviin palveluihin sitoutuminen.

[Innokylän](#) sivuilla on mahdollista tutustua Luontoseteli-hankkeeseen, jossa Sotkamon kunnan ja Sotkamon seurakunnan työntekijät saivat luontosetelin työvälineekseen. Luontosetelin avulla työntekijä sai sosiaalialan ammattilaisen ja luonto-ohjaajan tueksi nuoren kanssa työskentelyyn, ja tapaamiset toteutettiin luontoympäristöissä, nuoren tavoitteiden mukaisesti. Myös [Keski-Pohjanmaalla](#) on luontosetelin avulla mahdollistettu Green Care -toimintaa kehitysvammaisille maatilalle sijoittuvan päivä- ja työtoiminnan muodossa.

Luontoreseptistä voidaan puhua, kun kyseessä on luonnolle altistuminen niin sanotusti lääkärin määräyksestä. Tällöin tavoitteena on yleensä saada helpotusta kroonisiin sairauksiin, mielenterveysongelmiin tai vähäiseen liikkumiseen. Luonto nähdään vaikuttavana, kustannustehokkaana ja lääkkeettömänä hoitomuotona, joka ei aiheuta negatiivisia sivuoireita. Aihetta on tutkittu kansainvälisesti, ja eri puolilla maailmaa on käynnistetty pilotteja ja hankkeita asian edistämiseksi. Luontoa on määrätty reseptinomaisesti esimerkiksi Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Australiassa. Myös muut ammattiryhmät kuin lääkärit voivat antaa asiakkaille luontoreseptejä, kuten [Edinburghin pilotissa](#) kuvattiin – siinä suurin osa asiakkaista koki hyötyneensä luontoreseptistä. Exeterin yliopisto on julkaissut [käsikirjan](#) luontoreseptiin liittyen. Se pyrkii tuomaan näyttöön perustuvia menetelmiä luontolähtöisten menetelmien käyttöön, kun niitä käytetään ”reseptinomaisesti” mielenterveyskuntoutujien parissa.

Mary-Ann Kaukinen, Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi


# Vastuullisuus

## – vastuullinen yrittäjä lisää hyvinvointia

---



Tiivistetysti yritys vastuussa on kyse siitä, että yritys tunnistaa ja ottaa vastuun toimintansa sosiaalisista, taloudellisista ja ympäristöön kohdistuvista vaikutuksista kehittämällä suunnitelmallisesti menettelytapojaan paremmiksi. Isossa mittakaavassa vastuullisuudella vaikutetaan planeettamme kantokykyyn. Luontolähtöisiä palveluja tarjoavalla yrittäjällä on hyvät edellytykset ja monia keinoja vastuullisen yritystoiminnan edistämiseksi.



**Vahva luontosuhde ohjaa vastuullisiin tekoihin.**

Oletko sinä tietoinen omasta tai yrityksesi hiilijalanjäljestä? Oman henkilökohtaisen ilmastovaikutuksen voi laskea [ilmastolaskurin](#) avulla. Myös yritysten on hyvä pyrkiä tunnistamaan omaa hiilijalanjälkeään, sillä monesti erilaiset vastuullisuusraportoinnit edellyttävät tietoa hiilijalanjäljen suuruudesta ja päästöjen vähentämistoimenpiteistä. Toimintaympäristö on muuttumassa koko ajan, mihin yritysten on hyvä varautua – Suomen tavoite olla hiilineutraali vuonna 2035 vaikuttaa koko yhteiskuntaan. Suomen tavoite tukee hyvin kestävän kehityksen globaalia toimintaohjelmaa ([Agenda 2030](#)), joka ohjaa maailmanlaajuisesti kestävän kehityksen työtä.

Green Care -toiminta tukee erinomaisesti kestävän kehityksen globaalia toimintaohjelmaa, erityisesti kaikenikäisten terveyden ja hyvinvoinnin turvaamiseen, eriarvoistumisen estämiseen sekä kestävien ja luonnon monimuotoisuutta vaalivien toimintatapojen kehittämiseen tähtääviä tavoitteita. Green Care -toiminnassa palvelu itsessään toteutetaan kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti. Tämän lisäksi vaikutetaan myös palvelun asiakkaiden luontosuhteeseen. Vahva luontosuhde ohjaa vastuullisiin tekoihin, jolloin yritystoiminnalla on mahdollisuus saavuttaa positiivisia ympäristövaikutuksia laajemminkin.

## **Suunnitelmallista ja dokumentoitua vastuullisuutta**

Vastuullisuus on tärkeä näkökulma tuottaessa luontolähtöisiä palveluita. Green Care -palveluiden vastuullisuus muodostuu toiminnan arvoista, eettisistä toimintatavoista ja laadusta. Green Care -palveluissa vastuullisuus on suunnitelmallista, dokumentoitua ja sen tulee näkyä palvelussa käytännön tasolla. Sosiaaliseen, ekologiseen ja yhteiskunnalliseen vastuuseen liittyvät tekijät sekä niihin vastaavat konkreettiset toimenpiteet

kirjataankin [Green Care -laatumerkkiprosessin](#) aikana. Ympäristövastuullisuus on tärkeä osa Green Care -toimintaa, ja se liittyy läheisesti luontosuhteeseen.

Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ympäristön ja eläinten hyvinvoinnista ja turvallisuudesta huolehditaan ja luonnonvaroja käytetään kestävästi ja ekologisesti. Sosiaaliseen vastuuseen liittyy asiakassuhteeseen kytkeytyviä tekijöitä, kuten vastuu asiakkaan ihmisoikeuksien kunnioituksesta, asiakaspalvelun luottamuksellisuudesta ja asiakkaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta huolehtiminen. Green Care -toiminnalla voidaan myös vahvistaa erilaisten asiakasryhmien osallisuuden kokemusta sekä ehkäistä syrjäytymistä.

Green Care -palvelun vastuullisuuteen liittyvät ammatillisuus, tavoitteellisuus ja yhteiskuntavastuullisuus. Eli palveluntarjoajan tulee olla tietoinen oman ammattialansa lainsäädännöstä ja säädöksistä, noudattaa niitä sekä käyttää menetelmiä ja toimintamuotoja vastuullisesti. Esimerkiksi Luontohoivassa salassapitovelvollisuus pohjaa lakiin. Yhteiskuntavastuullinen toimija hyödyntää kotimaisia ja paikallisia resursseja sekä huolehtii palvelunsa laadusta ja sen säännöllisestä arvioinnista.

## Hyvät käytännöt

### Sertifioinnin mahdollisuudet

Sertifioimalla toimintansa yritys voi osoittaa helpommin ulkopuolisille tahoille vastuullisuuttaan. Esimerkiksi kestävä kehityksen näkökulmasta sertifiointi voi auttaa yritystä parantamaan omia prosessejaan ja toimintatapojaan, lisäksi se tekee tehdyn ympäristötyön näkyväksi. Sertifiointi on näin ollen tärkeä myyntivaltti, joka herättää ostajissa luottamusta. Tämän päivän kuluttajat osaavat myös vaatia ympäristöystävällisiä palveluja tai tuotteita. Sertifiointi voi hyödyttää myös toiminnan rahoittamisessa, ja tulevaisuudessa investoinnit ohjautuvat vastuullisiin yrityksiin.

Business Finlandin sivuille on listattu tietoa erilaisista [ympäristösertifikaateista](#), ja vaikka ne ensisijaisesti liittyvät matkailualaan, voidaan niitä hyödyntää myös muilla aloilla soveltuvien osin. Esimerkiksi [Ekokompassi](#) on kotimainen ympäristöjärjestelmä, joka sopii monille eri aloille. Ekokompassi-ympäristösertifikaatin edellytyksenä on, että yritys on tunnistanut merkittävimmät ympäristövaikutukset niiden arvioinnin kautta. Yrityksellä tulee olla arviointeihin pohjautuva ympäristöohjelma, ja sen tulee raportoida vuosittain ympäristötyötään. Kolmas osapuoli tekee auditoinnin kolmen vuoden välein.

[Well-sertifikaatti](#) taas on maailmanlaajuinen rakennettuun ympäristöön liittyvä sertifikaatti, joka pyrkii varmistamaan tilojen käyttäjien hyvinvoinnin ja viihtymisen. Tilojen teknisten ominaisuuksien lisäksi arvioidaan myös organisaation toimintaa hyvinvoinnin näkökulmasta. [Green Activities](#) -sertifikaatti ja -vastuullisuusohjelma on suunnattu ohjelmopalveluyrityksille, jotka tarjoavat palveluitaan ulkoilmassa tai hyödyntävät niissä luonnontuotteita. Sertifikaatti pitää sisällään myös palvelussa käytettävien eläinten hyvinvointikriteerit. Sertifikaatin saaneiden yritysten tulee lisäksi sitoutua esimerkiksi henkilöstönsä ja asiakkaidensa ympäristötietoisuuden kasvattamiseen ja toiminnan ympäristörasituksen pienentämiseen.

Yrityksen arvot voidaan nähdä kompassina, joista voidaan tarkistaa yrityksen suuntaa. Vihreät arvot omaava yritys on tulevaisuuden menestyjä. Arvot kannattaakin nostaa näkyvästi esiin.





## Hyvinvointipalveluiden vaikuttavuusvalmennuksen sähköinen työkirja

Luontolähtöisiä hyvinvointipalveluja tuottavien yritysten on mahdollista hyödyntää maksutonta työkirjaa, jonka voit ladata [Luonnonvarakeskuksen sivuilta](#). Työkirjasta saa vinkkejä vaikuttavuuden arvioinnin menetelmistä ja vaikuttavuuden todentamisesta. Vaikuttavuuden arvioinnin välineitä voidaan hyödyntää myös laatu- ja kehittämistyössä. Vaikka työkirjassa mainitut webinaarilinkit eivät enää toimikaan, löytyy työkirjasta silti paljon hyviä konkreettisia tehtäviä. Oman palvelun vaikuttavuuden tutkailu ja säännöllinen arviointi on tärkeä osa vastuullista toimintatapaa.

## Kumppanina Metsähallitus

Metsähallitus voi olla luontoympäristöjä hyödynnettäessä yrittäjän tärkeä kumppani. Matkailun ja metsien virkistyskäytön näkökulmasta luonnonvarasuunnitelmissa ohjataan alueellisesti luontoympäristöissä tapahtuvaa matkailu- ja liiketoimintaa. Sitä säätelevät lisäksi tarkemmin muun muassa alueelliset suojelualueiden hoito- ja käyttösuunnitelmat. [Kestävä matkailu suojelualueilla](#) -materiaalista löydät kattavasti tietoa luontoympäristöjen hyödyntämisen periaatteista.

Metsähallitus ylläpitää esimerkiksi kansallispuistoissa lukuisia retkeilyrakenteita kuten reittejä, tulipaikkoja sekä varaus- ja autiotupia. Yrittäjän on mahdollista solmia Metsähallituksen Luontopalveluiden kanssa [yhteistyö- ja käyttöoikeussopimus](#). Sen pohjalta yrittäjä voi hyödyntää olemassa olevia retkeilyrakenteita yritystoiminnassaan sopimuksen ehtojen mukaisesti.

Yhteistyösopimus ohjaa ja sitouttaa yrittäjän toteuttamaan palvelut kestävän kehityksen periaatteiden sekä esimerkiksi kansallispuiston sääntöjen mukaisesti. Yhteistyöllä on myös mahdollista päästä mukaan kehittämään alueiden toimintaa yhdessä muiden yrittäjien ja Metsähallituksen kanssa. Sopimuksen sisällön mukaisesti yrittäjä korvaa Metsähallitukselle retkeilyrakenteiden käytöstä pienen perus- ja/tai käyttömaksun tuki näin toimivien ja turvallisten retkeilyrakenteiden ylläpitämiseksi ja luontokohteiden kehittämiseksi tehtävää työtä.

Yhteistyö Metsähallituksen kanssa voi sisältää myös muita etuja retkeilyrakenteiden käytön lisäksi. Se voi sisältää näkyvyyttä esimerkiksi kansallispuistojen viestinnässä ja mahdollisuuden hyödyntää kansallispuiston brändiä sekä materiaaleja, kuten logoja ja retkikohteiden esitteitä.

# Turvallisuus ja esteettömyys luontolähtöisessä palveluyrittäjyydessä

---

**Turvallisuus ja esteettömyys linkittyvät vahvasti vastuulliseen toimintatapaan. Green Care -palveluissa turvallisuutta ja esteettömyyttä tarkastellaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Turvallisuus- ja esteettömyysasioihin tulee varautua jo ennakolta, ja ne ovat tärkeitä laadun osatekijöitä yritystoiminnassa erityisesti, kun toteutetaan luontolähtöisiä palveluita.**

Green Care -toimintatavan käsikirjassa turvallisuutta neuvotaan tarkastelemaan eri ympäristöjen – fyysisen ja sosiaalisen – kautta. Fyysinen ympäristö käsittää kaikki fyysiset toimintaympäristöt, kuten luonnonympäristöt, eläimet ja rakennetun ympäristön sekä myös satunnaiset vierailukohteet. Sosiaalinen ympäristö käsittää kaikki palveluun liittyvät ihmissuhteet eli ohjaajat, henkilökunnan ja muut ryhmäläiset. Palveluntarjoajan on tärkeää huolehtia osallistujiensa fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta palvelun aikana ja tunnistaa ympäristön aiheuttamia riskejä, kuten esimerkiksi eksyminen, tapaturmat, luontoon liittyvät pelot, turvaton ilmapiiri, epäluottamus muita kohtaan ja vuorovaikutukseen liittyvät haasteet.

Jos toimitaan eläinten kanssa tai etäällä asumuksista olevissa luontokohteissa, tulee huolehtia ennakoivasta turvallisuussuunnittelusta. [Tukesin](#) sivuilta voi etsiä tukea suunnitteluun hakutoiminnon avulla. Myös Green Care Finland ry:n [Turvallisuus](#)-sivustolta löytyy hyvää tietoa ja linkkejä turvallisuuden varmistamiseen. Metsähallitus on tehnyt kattavan julkaisun [asiakasturvallisuudesta luontopalveluissa](#). Siinä on myös tietoa lainsäädännön näkökulmasta sekä viestinnän merkityksellisyydestä osana turvallisuutta.



## Esteettömyys luontolähtöisissä palveluissa

Esteetön ja saavutettava luontolähtöinen palvelu huomioi asiakkaiden liikkumisen, näkemisen, kuulemisen, ymmärtämisen ja kommunikoinnin esteettömyyden sekä tuen tarpeen toimintaympäristössä ja toimintatavoissa. Niin Luuntohoiva kuin Luontovoimapaalveluryhmissä esteettömyys on osa turvallista ja vastuullista Green Care -toimintaa.

Kansallispuistojen ja muiden Metsähallituksen alaisten luontokohteiden esteettömyydestä löydät tietoa [Luuntoon.fi](https://www.luontoon.fi) -palvelusta. Kohteet on tyypillisesti jaettu esteettömiin ja vaativiin esteettömiin reitteihin, joiden kulkeminen useimmiten onnistuu apuvälinein ja avustettuna. Invalidiliiton sivuilta löytyy myös materiaalia luontoreitin [esteettömyyskartoitukseen](#). Materiaaliin tutustumalla voit peilata esteettömyyskriteerejä omaan toimintaympäristöön ja toimintoihin. Esteettömän palvelun suunnitteluun saat vinkkejä myös Suomen Paralympiakomitean [Esteettömästi luontoon](#) -materiaaleista. Yhteistyö on valttia – mahdollisuuksia voi kartoittaa muun muassa potilasjärjestöistä ja soveltavan liikunnan järjestöistä, kunnista, avustajista ja kokemusasiantuntijoista. Yhteistyöllä voit

saada tietoa ja tukea laadukkaan esteettömän luontolähtöisen palvelun suunnitteluun ja toteutukseen.

## Ennakointia asiakkaiden tarpeista ja tavoitteista kummuten

Ulkoympäristöissä esteettömyyteen vaikuttavat vahvasti myös muuttuvat olosuhdetekijät, kuten sää. Ohjatun palvelun näkökulmasta ympäristön esteettömyyden tekijät on siis hyvä konkreettisesti tarkastaa ennen toimintaa ja analysoida ympäristön sopivuus asiakkaille. Sadekelillä aiemmin liki esteetön reitti voikin olla äärimmäisen liukas, mikä voi hankaloittaa apuvälineillä kulkemista tai avustamista. Kirkas aurinko ja lumi taas voivat vaikuttaa esimerkiksi näkemisen esteettömyyteen.

Liikkumista ja luontokokemuksia voidaan mahdollistaa esteettömillä reiteillä kaiteilla, rampeilla ja nostimilla. Muunlaisiakin erityisratkaisuja voidaan suunnitella esimerkiksi aistirajoitteisille käyttäjille. Luontoympäristöjen saavutettavuutta ja esteettömyyttä voivat lisätä myös riittävät levähdyspaikat ja avoimet maisemapaidat.

Fyysisen esteettömyyden lisäksi on hyvä miettiä, miten esteettömällä reitillä ja toiminnalla tuetaan ja saavutetaan varsinainen luontokokemus sekä luonnon hyvinvointivaikutukset. Miten palvelun tuottaja voi tukea miellyttävää ja moniaistista luontokokemusta? Miten mahdollistetaan asiakkaalle mahdollisimman itsenäinen toiminta, jossa asiakkaalla on mahdollisuus tehdä itsenäisiä päätöksiä? Yltääkö pyörätuolista koskemaan luontoa, voisiko sitä tuoda lähemmäs? Psykkisen esteettömyyden osalta tulee tiedostaa asiakkaan mahdolliset pelot liittyen luontoympäristöihin ja pohtia keinoja niiden huomioimiseksi ja minimoimiseksi.

Lisäksi virtuaaliluonto tai aitojen luontoelementtien tuominen sisätiloihin mahdollistaa paljon. Hyvinvointia tuottava luontokokemus ja -palvelu voidaan viedä myös asiakkaiden luo.

*Green Care -hyvinvointipalveluiden tuottajien yhteistyöllä olisi mahdollisuus lähteä rakentamaan sellaista palvelumallia, jossa oikea luontokokemus ja virtuaalinen kokemus kulkisivat käsikädessä.*

Niina Merivirta, Alkumaa Oy, Green Care Etelä-Suomen aluejohtaja

Saavutettavuuden näkökulmasta korostuu etenkin monikanavainen viestintä. Yrittäjänä voit pohtia, onko esimerkiksi palveluiden sisällöt kuvattu verkkosivuilla selkeästi yleis-kieltä käyttäen ja käytetäänkö tekstin tukena myös kuvia, videoita tai auditiivista sisältöä. Ovatko verkkosivut käytettävissä myös tekstinlukuohjelman avulla? Luontokohteista

voidaan tuottaa selkokielistä kirjallista materiaalia toiminnan tueksi. Vuorovaikutusta esimerkiksi ohjaustilanteissa voidaan tukea muun muassa kuvakortein, selkokielen tai toiminnan selkeän vaiheistamisen avulla. Näin edistetään asiakkaan turvallisuutta, osallisuutta ja kokemuksellisuutta palvelussa.

## Hyvät käytännöt



## Turvallisuusasiakirja

Turvallisuusasiakirjassa kuvataan, miten palvelun turvallisuus on järjestetty. Kyseinen dokumentti on palveluntarjoajan oma työkalu, jossa kuvataan palveluun liittyvät vaarat, toimenpiteet riskien hallintaan ja miten hätätilanteisiin varaudutaan. Turvallisuusasiakirja tulee laatia kaikista kuluttajapalveluista, joissa on vähäistä merkittävämpi mahdollisuus osallistujien turvallisuuden vaarantumiselle – ja usein luonnossa toteutetut toiminnot ovat juuri tällaisia.

Yhdessä turvallisuusasiakirjassa voidaan kuvata usea samantyyppinen palvelu, mutta sen pitää kattaa riittävässä määrin kunkin tilanteen vaarat ja toimenpiteet vaaratilanteiden torjuntaan. Dokumentissa voi toki olla myös monta erillistä liitettä, mikä on palveluntarjoajan näkökulmasta käytännöllisintä. Turvallisuusasiakirjan tulee olla valmiina

ennen palvelun aloittamista, ja henkilökunnan tulee tuntea sen sisältö ja osata toimia sen mukaisesti. Sen tulee sijaita myös helposti saatavilla olevassa paikassa.

Luonnossa toteutettavaan toimintaan on hyvä olla olemassa valmis, esimerkiksi A4-kokoinen pohja, josta löytyvät kaikki tarvittavat turvallisuuteen liittyvät tiedot ja ohjeet. Myös asiakkaille on hyvä kertoa, mistä asiakirja ja ohjeet löytyvät, jos vaikka ohjaajalle tapahtuu jotain. Turvallisuusohjeen lisäksi toki myös 112-sovellus on hyvä olla ladattuna kännykkään.

Esimerkkinä [Oivallusvaara Oy](#):

*Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma tarkoittaa meille käytännön työkalua, joka ei pölyty arkistokaapissa vaan kulkee mukamme Metsävastaanotolla®. Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma on koottu siten, että hätätilanteessa jokainen osallistuja, ilman ohjaajien apua, pystyy tarvittaessa hälyttämään paikalle apua ja toimimaan ohjeiden mukaisesti.*



Oivallusvaara Oy:n yrittäjät Eerika Korhonen ja Janne Tuovila Nuuksion kansallispuistossa yritysvierailupäivässämme.

Telle Tuominen, Mary-Ann Kaukinen & Irina Katajisto-Korhonen

# Verkostoituminen ja yhteistyö

---



**Hyvin toimivista verkostoista ja yrityskumppanuudesta hyötyvät niin yrittäjä kuin asiakasikin. Yhteistyöhön panostamalla voidaan saavuttaa monipuolisia ja resurssiviisaita palvelukokonaisuuksia, jotka näyttäytyvät myös asiakkaille saumattomasti toimivina ja helposti saavutettavissa olevina palveluina.**

Yhdistämällä resurssejaan yritykset voivat olla entistä kilpailukykyisempiä. Kun yrittäjät yhdistävät erilaista ammatillista osaamista ja luontolähtöisiä menetelmiä, voidaan luoda monipuolisempi tai laajempi palvelukokonaisuus. Tällöin on myös paremmat mahdollisuudet vastata kattavammin asiakkaiden erilaisiin tarpeisiin. Lisäksi laajempi palvelukokonaisuus voi mahdollistaa esimerkiksi pitkäkestoisempia palveluita tai palvelusarjoja sekä useampien kohderyhmien tarpeisiin vastaamisen, mikä liiketoiminnan näkökulmasta voi tuoda lisää kannattavuutta.

Asiakkaan näkökulmasta katsottuna helpointa on yhden varauksen periaate. Tällöin yhteistyötä tekevät yritykset sopivat, mikä taho on vastuussa asiakkaan suuntaan tapahtuvasta viestinnästä, laskutuksesta ja muusta kontaktista. Kumppaniyritys on kuitenkin hyvä mainita jo markkinointiviestinnässä. Asiakkaan palvelupolun tulee olla saumaton ja laatutasoltaan yhtenevä kokonaisuus, mikä vaatii yhteistyötä tekevien yritysten selkeää ja hyvää työnjakoa. Tässä on hyvä huomioida myös asiakkaalle näkymättömien toimintojen vastuut.

Asiakkaan palvelupolku onkin hyvä kuvata selkeästi, samoin eri yritysten rooleja ja vastuita sen jokaisessa vaiheessa. Tässä toimiva keino voi olla Service Blueprint, joka esitellään myöhemmin yhtenä hyvänä käytäntönä.

## **Yritysten välinen yhteistyö on kumppanuutta**

Kun palvelua toteutetaan eri yritysten välisenä yhteistyönä, se vaatii hyvää henkilöiden välistä yhteistyötä. Se voi onnistua myös kilpailevien toimijoiden välillä. Edellytyksenä on kuitenkin keskinäinen luottamus ja toimiva henkilökemia. Yhteistyö vaatii myös ajallista panostusta, sillä yhteisen tekemisen kehittäminen voi viedä aikaa. Toiminnan suunnittelu on sitä helpompaa, mitä yhtenäisempiä yritysten tavoitteet ja arvot ovat. On tärkeää, että yritykset tunnistavat toistensa vahvuuksia ja yhdistävät nämä toiminnassaan – mahdollisesti yhdessä toisiltaan oppien. Joskus yhdessä toteutettu toiminta voi vaatia kompromisseja, ja tällöin tärkeintä on jälleen palata asiakkaan tarpeisiin; mikä yhteisessä palvelussa on asiakkaan näkökulmasta tärkeintä.

Kumppanuuden hyötyjen oivaltaminen on usein avain toimivaan yritysyhteistyöhön. Hyötyjä voivat olla esimerkiksi säästöt henkilöstö-, markkinointi- ja investointikuluissa. Yritysyhteistyössä on hyvä sopia yritysten välisestä viestinnästä ja päätöksentekotavoista. Sovitut asiat on hyvä myös dokumentoida ja tietysti toimia yhdessä sovitulla tavalla. Tärkeää on arvioida säännöllisesti yhteistä tekemistä ja onnistumisia, sillä useat palvelut hyötyvät jatkuvasta kehittämisestä. Yhteistyö voi vaatia myös sen hyväksymistä, että aina yhteistyö ei ole täysin vastavuoroista ja tasapuolista – mutta tästäkin on hyvä sopia etukäteen.



## Hyvät käytännöt

### Service Blueprint

Service Blueprint on prosessikaavio, jossa palvelu mallinnetaan yksityiskohtaisesti. Kaaviossa tuodaan esille, miten palvelun eri osat linkittyvät toisiinsa. Palvelu ei ole koskaan samanlainen palveluntarjoajan ja asiakkaan näkökulmasta, mikä tulee mallissa hyvin esille. Prosessikaavio on hyödyllinen apuväline silloin, kun halutaan kehittää ja suunnitella uusia tai halutaan selkeyttää olemassa olevia palveluita. Se on kätevä myös useamman toimijan yhdessä tuottaman palvelun selventämisessä, koska siihen voidaan merkitä eri toimijoiden roolit palveluprosessin eri vaiheissa.

Service Blueprintin tekeminen aloitetaan tunnistamalla palveluprosessi, joka halutaan menetelmän avulla kuvata. Tämän jälkeen määritetään asiakaskohderyhmä, jolle palvelua tullaan tarjoamaan ja jonka tarpeet ja toiveet on selvitetty. Asiakkaiden tunnistamisen jälkeen kuvataan kyseiselle asiakaskohderyhmälle suunniteltu palvelupolku. Seuraavaksi kuvataan työntekijöiden toiminta palveluprosessin eri vaiheissa erotellen omille riveilleen asiakkaalle näkyvät henkilökunnan edustajien toimet sekä näkymätön toiminta.

Palvelu vaatii usein myös tukitoimintoja ja -järjestelmiä, jotka lisätään prosessikaavioon henkilöstön toiminnan kuvaamisen jälkeen kaavion alimmalle riville. Viimeiseksi lisätään ylimmälle riville asiakkaan kannalta keskeiset fyysiset elementit jokaiselle asiakkaan polun vaiheelle. Nämä elementit ovat esimerkiksi oleellisia esineitä, laitteita, ohjeistuksia tai tiloja, jotka asiakas näkee tai joita hän kyseisessä palvelun vaiheessa käyttää.

Lisää Service Blueprintistä voit lukea [Innokylän](#) sivuilta, joista myös saa ladattua muokattavan pohjan.

### Yhteistyössä on voimaa ja synergiaa

Yhteissparrauksissa on noussut esiin hyviä yhteistyön tekemisen mahdollisuuksia ja ideoita. Green Care -palvelua tuottava yrittäjä voisi hyödyntää toisen yrittäjän luontoympäristöä ja tiloja, jolloin siitä syntyy synergiaetua molemmille toimijoille. Green Care -hoivapalvelun tuottamisesta kumppanuusmallin avulla on Green Care -hoivahankkeessa 2019–2022 julkaistu [Opas ja sopimus pohja](#). Kumppanuusmallissa maatilat ja sosiaali- ja terveysalan palveluiden tarjoajat tuottavat yhdessä Green Care -hoivapalvelua. Maatilat vuokraavat tiloja ja eläimiä sekä suunnittelevat työtehtävät, kun taas sosiaali- ja terveysalan toimijat vastaavat asiakkaiden ohjaamisesta. Hankkeessa saatujen kokemusten mukaan tällainen kumppanuusmalli on osoittautunut hyvin vaikuttavaksi.

Hyvä esimerkki kumppanuudesta on Pirkanmaalla [lammastila ja koirahoitola Tanilan](#) ja lastensuojelun palveluja tuottavan [Kelopuun](#) välinen yhteistyö, johon hankkeen osallistujat kävivät tutustumassa. Yhteistyötä tehdään myös eläinavusteisia menetelmiä käyttävien palveluntuottajien ja yksityisten hevos- tai maatilojen omistajien välillä, esimerkiksi [Metsäkylän ratsastuskeskus ja koulutus- ja kuntoutuskeskus MetKu](#).

Sparrauksissa on myös noussut esiin tarve jonkinlaisesta monitoimijakeskuksesta, jossa eri palveluntuottajilla olisi sekä yhteisiä että omia tiloja, joita hyödynnettäisiin erilaisten luontolähtöisten palvelujen tuottamiseen. Tällaista yhteistyötä hyödynnetään muun muassa matkailualan toimijoiden ja erilaisten hyvinvointia ja terveyttä edistävien palvelujen tuottajien välillä esimerkiksi [Kultaranta Resortin Wellness-palveluissa](#). Resortin tiloissa fysioterapia-, hieronta- ja psykoterapiapalveluita tuottavat yrittäjät ovat kehittäneet myös läheistä luontopolkua hyödyntäviä palveluita. Onpa heille merellisestä sijainnista kummunnut myös alustava idea lähteä mahdollisesti kehittämään jonkinlaista hyvinvointia edistävää, vesiympäristössä toteutettavaa Blue Care -palvelua.



## Luontotoimijoiden yhteistyöverkostot

[Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen](#) mukaan eri hyvinvointia ja osallisuutta edistävien ammattilaisten ja paikallisten luontotoimijoiden muodostama osallisuusverkosto voi tukea luontolähtöisten menetelmien juurtumista alueellisesti ja tuottaa luontolähtöisiä, ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia lisääviä toimintoja tai tapahtumia.

[Green Care Finland ry](#) on yhdistys, joka kehittää aktiivisesti luontoavusteista toimintaa osaksi hyvinvointi- ja terveyspalveluita. Se muodostaa valtakunnallisen osallisuusverkon, jonka alla on alueyhdistystoimintaa. Yhdistys kehittää alaa aktiivisesti, välittää tietoa sekä osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yhdistyksen verkkosivuilta on mahdollista saada monipuolisesti tietoa Green Care -toiminnasta, esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä koulutuksista ja palveluntuottajista.

Yhdistys jakaa sivuillaan Green Care -palveluntuottajat eri kategorioihin: eläinavusteiseen toimintaan, puutarhan käyttöön, maatilan käyttöön ja luontoympäristön sekä -materiaalien käyttöön. Varsinais-Suomesta on listoilla alle 20 palveluntuottajaa. Yhdistyksen jäsenistössä on palveluiden tarjoajien lisäksi alan kehittäjiä, kouluttajia ja tutkijoita.

Varsinais-Suomessa ei ole erikseen – ainakaan vielä toistaiseksi – omaa aluejaostoaan, vaan se kuuluu [Green Care Etelä-Suomi](#) -aluejaostoon. Kyseinen verkosto pitää sisällään Uudenmaan, Varsinais-Suomen, Hämeen ja Kymeenlaakson.



## Lähteet Luonnosta liiketoimintaa -osion artikkeleissa

Deloitte Development LLC 2022. Digital. [Ten types of innovation.](#)

Förbom, J. (toim.) 2012. [Sparraajan käsikirja. Askelmerkkejä luovien alojen liiketoiminnan kehittämiseen.](#) Luovan Suomen julkaisuja 7.

Innokylä: [Service Blueprint](#) ja [Business Model Canvas.](#)

Isokorpi, V. 2021. Delfoi. Vahvat ympäristöarvot ja yhteys kestävään liiketoimintaan. Selvitys. Visoko Oy.

Koskenranta, R. 2020. Lasketaanko yrityksessäsi jo hiilijalanjälkeä? – Tässä selkeät askeleet päästövähennysten tekemiseen. Uutinen 31.1.2020, Yrittäjät.

Kestäväkehitys.fi. [Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030.](#)

Kondo, M., Oyekanmi, K., Gibson, A., South, E., Bocarro, J. & Hipp, J.A. 2020. Nature prescriptions for health: A review of evidence and research opportunities. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (12), 4213.

Lu, D. 2023. [Prescribing nature: the restorative power of a simple dose of outdoors.](#) The Guardian.

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

Metsähallitus 2023. [Esteettömyys luontokohteilla.](#)

Metsähallitus 2023. [Kestävä matkailu suojelualueilla -digiopas.](#)

Metsähallitus 2023. [Suomalainen luonto on matkailuyrittäjän aarrekartta.](#)

Oivallusvaara 2022. [Palveluita laadukkaasti.](#)

Ristikangas, V., Ristikangas, M-R. & Alatalo, M. 2017. Valmentava mentorointi – Opas tehokkaaseen vuorovaikutukseen. Kauppakamari.

Suomen Paralympiakomitea 2023. [Esteettömästi luontoon.](#)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. [Luonto ja osallisuus.](#)

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). [Turvallisuusasiakirjan laatiminen ja hyödyntäminen](#).

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Alma Talent.

Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2021. [Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan laatu ja vaikuttavuus](#). Luonnonvarakeskus.

Green Care Finland ry. Uutiset: [Aloite luontolähtöisten menetelmien valtakunnallisesta käyttöönottamisesta](#). 03.02.2022.

Yrittäjät. [Yritysmuodot](#).

# Luonnosta työhyvinvointia

---



Afrisa Kapella, Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi

# Luontosuhteiden vahvistaminen

---



**Luontosuhde käsitteenä sisältää useita ulottuvuuksia ja sitä voidaan tarkastella esimerkiksi yksilöiden, yhteiskuntien ja eri kulttuurien sekä aikakausien kautta. Se, miten luontosuhde käsitetään, on jatkuvasti muuttuvaa ja kehittyvää ja se heijastaa myös aikansa käsityksiä ja ilmiöitä. Luontosuhteiden tunnistamisella ja vahvistamisella on merkitystä hyvinvointiimme ja koko yhteiskunnan tulevaisuuteen.**

Tässä tekstissä käsittelemme erityisesti yksilön luontosuhdetta ja luontosuhteiden merkitystä hyvinvoinnillemme. Luontosuhteeseen läheisesti liittyviä käsitteitä ovat myös luontoyhteys ja luontokäsitys. Luontosuhteella tarkoitetaan yksilöllistä yhteyden

kokemista ja yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. Luontosuhteista voidaan käyttää myös nimitystä luontoyhteys. Luontosuhde ei ole vain tiedollista ymmärrystä luonnosta, se sisältää myös kokemuksellisen, emotionaalisen ja toiminnallisen suhteen luontoon. Luontokäsitys taas kuvaa nimenomaan ihmisen omaa tiedollista ymmärrystä siitä, millainen on ihmisen asema suhteessa luontoon ja jopa sitä, mitä luonto on. Luontosuhteiden merkitystä ajassamme ja niiden moniulotteisuutta on kuvattu ansiokkaasti tarkemmin [Sitran Ihminen osana elonkirjoa](#) -julkaisussa.

*Jokaisen luontosuhde on yhtä oikea, eikä ole enemmän tai vähemmän arvokkaita luontosuhteita. On vain luontosuhteita.*

Hannele Cantell

## Kehittyvä ja yksilöllinen luontosuhde

Luontosuhde on osa jokaisen ihmisen elämänhistoriaa, ja sitä muokkaavat elämänmuutokset sekä muutokset elinympäristössä, kulttuurissa, yhteiskunnallisissa rakenteissa, sosiaalisissa suhteissa ja erityisesti luonto itsessään. Suhde luontoon alkaakin kehittyä jo lapsuudessa ja se on koko elämän ajan muovautuva ja jatkuva prosessi. Puhutaan eletyistä ja koetuista ympäristöistä. Luontosuhteet ovat katkeamattomia ja olemassa kokoaikaisesti, vaikka emme ajattele luontoa aktiivisesti tai emme fyysisesti ole luontoympäristössä.

Käsitys ihmisen ja luonnon välisestä suhteesta ja luontosuhteen merkitys hyvinvoinnille on laajasti eri tieteenalojen tutkimuskohteena. Esimerkiksi biofilia-hypoteesi esittää, että tarpeemme olla yhteydessä luontoon on periytyvää ja ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luontoon.

Sitran [Suuri luontodialogi](#) tuo esille suomalaisten näkemyksiä ja kokemuksia luontosuhteista. Keväällä 2022 järjestettiin yli sata dialogia luonnosta ja sen merkityksistä. Keskusteluihin osallistui yli 800 henkilöä vaihtelevin taustoin. Suomalaiset pitävät luontoa itselleen tärkeänä, joskin asenteet, ajatukset ja toiminta vaihtelevat. Myös yksittäisissä ihmisissä voi elää samanaikaisesti erilaisia ja ristiriitaisiakin luontosuhteita. Erityisesti dialogiin osallistuneita mietitytti ihmisenä luonnon hyödyntämisen ja toisaalta luonnonsuojelun välinen ristiriitaisuus. Moni toi lisäksi esiin, ettei ollut havahtunut aiemmin käsittelemään ja määrittelemään luontosuhdetta syvällisesti.

Elinpaikan, ammatin, suomalaisen kulttuurin ja historian vaikutus luontosuhteisiin sekä ympäristöön ja ilmastomuutokseen liittyvät uhat toistuivat keskusteluissa. Luontosuhteiden piirteinä näyttäytyivät usein myös uskomukset siitä, että suomalaisille luonto on



keskeinen osa elämää ja kaikille kuuluvaa, mutta suhtautuminen luontoon on kanssamme vaihtelevaa.

Luontosuhteita kuvattiin merkittävien paikkojen, kokemusten ja muistojen sekä luonnossa tapahtuvan toiminnan kautta – hiihtämisestä marjastamiseen, metsästämisestä frisbeegolfin ja rauhoittumiseen. Osallistujat kuvasivat luontosuhdetta myös vahvasti eri aistihavaintojen kokonaisuutena ja tunnetiloihin viitaten. Luonnoksi koettiin vaihtelevasti niin kaupunkiympäristöt lähipuistoihin ja -metsineen kuin maaseutukin. Aihe herätti myös pohdintaa, mikä oikeastaan on luontoa ja mikä ei?

## **Luontosuhteet ja -käsitteet vaikuttavat yhteiskunnan tulevaisuuteen**

Ekologisen kestävyyskriisin aikakaudella ihmisten luontosuhteet kiinnostavat niin tutkijoita kuin poliitikkojakin, sillä luontosuhteen on osoitettu esimerkiksi olevan yhteydessä hyvinvointiin, ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen ja kuluttamiseen.

Yhteiskunnallisesti luontosuhteitamme tutkimalla ja vahvistamalla sekä luontokäsitykseen liittyvää ymmärrystä kehittämällä voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisen päätöksenteon lähtökohtiin sekä vallitseviin elämäntapoihin ja toimintatapoihin hyvinvointia tukien. Kun ihminen ja luonto käsitetään yhteenkuuluviksi ja toistensa hyvinvointiin erottamattomasti vaikuttaviksi, se ohjaa toimintaamme siten, että se on ekologisesti kestävä ja jälleenrakentavaa. Niin yksilöiden kuin yritystenkin identiteetit, arvot ja ihanteet erityisesti länsimaissa ovat murroksessa.

Sitran luontodialogin osallistujat tunnistivat myös vieraantumista luonnosta – luontoa ei enää kunnioiteta kuten ennen ja luonnossa ei osata toimia. Luontokadon pysäyttämiseksi suuri osa osallistujista koki vaikuttavimmiksi keinoiksi juuri luontosuhteiden vahvistamisen ja jokapäiväisten arjen tekojen merkityksen sekä yhteistyön. Tutkimustiedon lisääminen ja hyödyntäminen päätöksenteossa ja tiedon ymmärrettävästi esittäminen nähtiin tärkeinä keinoina vaikuttaa arjen toimintatapoihin.

## **Luontosuhteen tunnistaminen ja vahvistaminen hyvinvoinnin tukena**

Henkilökohtaiseen luontosuhteeseen voidaan vaikuttaa mahdollistamalla luontokokemuksia, vaikka luontosuhde syntyy ilman autenttisia luontokokemuksiakin. Green Care-toimintatavassa tietoisien luontoyhteyden vahvistaminen ja luontokokemuksen reflektointi on läpileikkaavasti kaiken toiminnan keskiössä. Sen kautta pohditaan ja käsitellään kokemuksia toiminnasta ja itsestä ja tehdään siten toiminnan vaikutus näkyväksi

ja tietoiseksi. Kokemusten käsittely tukee toimijuutta, mikä edistää niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla voimaantumisen kokemusta.

Luontolähtöisessä toiminnassa herätellään siis osallistujaa pohtimaan ja jäsentämään erilaisia luontokokemuksia sekä toiminnasta ja itsestä heränneitä tunteita ja ajatuksia. Mitä teimme? Mitä ajattelin? Miltä kehossani tuntui? Millaisia tunteita koin? Mitä opin itsestäni, toisista tai toiminnasta? Miten voisin hyödyntää jatkossa kokemaani? Reflektointia voidaan tukea erilaisin menetelmin, esimerkiksi apukysymysten avulla, kirjoittamalla ja keskustelemalla auki ajatuksia ja kokemuksia tai hyödyntämällä luovia menetelmiä, kuten valokuvaamista.

Kokemusten käsittely voi tapahtua eri vaiheissa luontokokemusta – ennen, jälkeen ja toiminnan aikanakin. Reflektoinnin kautta pyritään vahvistamaan luontolähtöisen toiminnan hyvinvointivaikutuksia ja edistämään hyvinvointitavoitteiden toteutumista.

Luonnosta työhyvinvointia -työpajasarjassa tavoitteena oli mahdollistaa osallistujien luontoyhteyden vahvistuminen ja siitä tietoiseksi tuleminen. Työpajasarjan yhteiskehittämistapahtumat toteutettiin vaihtelevissa luontoympäristöissä – metsä-, suo- ja merimaisemissa – ja niissä osallistujat tutkivat ja vahvistivat omaa luontosuhdettaan ja työhyvinvointiaan luontolähtöisiä menetelmiä kokeillen ja niistä heränneitä kokemuksia reflektoiden. Yhteiskehittämistapahtumien harjoitukset sisälsivät erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä, kuten aistipolku, metsäjooga, luontotaide, luontovalokuvaus, metsämeditaatio sekä luonto- ja seikkailuliikunta.



## Hyvät käytännöt

### Luontosuhteen tunnistaminen

Omaa luontosuhdetta voi työstää ja pysähtyä pohtimaan esimerkiksi vapaasti kirjoittaen tai visuaalisen kollaasin työstämisen ja kokoamisen avulla. Työskentelyn tarkoituksena on tutkia, millainen oma yksilöllinen luontosuhde on, millaisia luontoon liittyviä tekijöitä siihen liittyy ja miten luontosuhde on elämän varrella muovautunut.

Kollaasiin voit tuoda niin kuvia, videoita kuin tekstejäkin, ja se voi olla niin sähköinen kuin paperinenkin. Sähköisen kollaasin tekoon sopivia sovelluksia ovat esimerkiksi PowerPoint, Padlet ja Flinga tai puhelimen kuvanmuokkaussovellukset. Paperisen kollaasin tekoon voit käyttää esimerkiksi aikakauslehtien kuvia, luontokuvia tai omia valokuvia sekä piirtämistä, maalaamista ja kirjoittamista.

#### **Voit työskennellä seuraavien apukysymysten pohjalta:**

- Miten luonto on näkynyt elämänvaiheissasi eri ikäisenä?
- Minkälaisia luontomuistoja sinulla on?
- Mitä luonto merkitsee sinulle tällä hetkellä?
- Millaiset paikat luonnossa ovat mielipaikkojasi?
- Mikä on sinulle merkityksellistä luonnossa ja siellä toimimisessa?
- Mitä teet mielelläsi luonnossa?
- Liittyvätkö eläimet jotenkin elämääsi?
- Mitä sellaista luonto-osaamista sinulla on, jota itse arvostat tai muut ihmiset arvostavat?
- Kenen kanssa olet luonnossa tai haluat olla?

Työyhteisöissä luontosuhteesta keskustelu tai aktiviteetin yhdessä työstäminen voi lisätä yhteisöllisyyttä ja toimia esimerkiksi syvemmän tutustumisen menetelmänä. Työskentelyn lomassa voidaan jakaa luontevasti kokemuksia. Valmista kollaasia voi pysähtyä tarkastelemaan. Mitä ajatuksia työskentely herätti? Mitä oivalsin itsestäni tai työyhteisöstäni kysymyksiä pohtiessa.

## Luontounelmia – millaista hyvinvointia voisit tulevaisuudessa ammentaa luonnosta?



Luontounelmia-työskentelyn kautta voit pohtia, millaisia luontokokemuksia ja hyvinvointia vahvistavia asioita voisit lisätä arkeesi. Työskentely auttaa visualisoimaan toiveet ja vahvistaa myös luontosuhdetta. Tehtävä sopii myös työyhteisön aktiviteetiksi. Se voi lisätä yhteisöllisyyttä tai toimia työyhteisön yhteisen keskustelun virittäjänä esimerkiksi hyvinvointiin liittyvissä teemoissa.

Etsi ja ota talteen inspiroivia kuvia esimerkiksi aikakauslehdistä tai internetin kuvapalveluista seuraavien kysymysten pohjalta. Voit myös valokuvata tai piirtää itse teemaan liittyviä kuvia. Voit myös hakeutua työskentelemään mieluisaan luontoympäristöön.

- Millaisia luontoon liittyviä kokemuksia toivoisin tulevaisuudessa?
- Millaiset luontokokemukset lisääisivät hyvinvointiani?
- Millaiset luonnonelementit inspiroivat minua?
- Millaisiin luontoympäristöihin voisin hakeutua tai miten ympäristöihini voisi tuoda luontoa?
- Millaisena toimintana ja ympäristön elementteinä luonto voisi näkyä enemmän arjessani, työssäni tai vapaa-ajallani?

Kokoa kuvista visuaalinen kollaasi. Voit pohtia, millaisia merkityksiä ja ajatuksia kuvat herättävät. Valmiin kollaasin voi sijoittaa esimerkiksi huoneentauluksi tai näytönsäästäjäksi ja näin helposti palata teemoihin.

## Unelmista tavoitteiksi

Uusien toimintatapojen ottaminen osaksi arkea on usein helpompaa, kun uutta toimintaa lisätään osaksi aiempia rutiineja. Konkreettiset, tarkat ja saavutettavissa olevat tavoitteet motivoivat: luontosuhdetta voi vahvistaa ja tutkia vähitellen ja luontokokemuksia lisätä oman hyvinvoinnin tueksi pala kerrallaan – sopivin askelin. Voit jäsentää seuraavaksi luontounelmista itsellesi tai työyhteisölle pienen tavoitteen kysymyksiä avulla.

### Mitä teemme?

Pohtikaa mahdollisimman konkreettinen luontoon ja hyvinvointiin liittyvä tavoite.

*Esimerkki: Käymme lähipuistossa lounastauon aikana.*

### Millaisin toimenpitein saamme tehdyksi?

Pohtikaa keinoja, jotka auttavat tavoitteen toteuttamisessa.

*Esimerkki: Suunnittelemme säännöllisen viikonpäivän ja aikataulutamme tauon kalenteriin etukäteen.*

### Millaisella aikataululla - mikä on deadline?

Tarkka aikataulu tukee ja jäsentää toteuttamista.

*Esimerkki: Kokeilemme puistotaukoa kerran viikossa kuukauden ajan.*

### Kuka tai ketkä tekevät?

*Esimerkki: Kutsutaan mukaan koko lähitiimi.*

### Miten meni?

Arvioikaa tavoitteeseen pääsyä, sen vaikutuksia ja suuntaa jatkossa.

*Esimerkki: Pääsimmekö tavoitteeseen? Miten toimimme jatkossa?*

**Luontosuhde arjen valintojen taustalla:  
vinkkejä kestävän kehityksen mukaiseen toimintaan**



On todettu, että mitä rikkaampi luontosuhde on, sitä enemmän luontoa halutaan suojella. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luontokatoon jokapäiväisillä valinnoillaan. Alle on koottu muutamia vinkkejä arkeen, miten voi omilla valinnoillaan vaikuttaa luonnon monimuotoisuuden säilymiseen:

- Vähennä kulutusta: vähennä tavaroiden ostamista, lainaa tai vuokraa ostamisen sijaan. Lisää ideoita saat artikkelista [Kulutuksen vähentämisen tavat kestävässä kuluttamisessa](#).
- Kompostoi: kompostoi bio- ja puutarhajätteesi. Lue lisää [Kompostointioppaasta](#).
- Kierrätä: eri jätteiden kierrättäminen on tärkeää. Täältä saat vinkkejä [arkiseen kierrättämiseen](#) ja [ohjeita työpaikan näkökulmasta](#).
- Kasvisruokavalio/vegaanisuus: kasvisruokavalio tekee hyvää niin ihmiselle kuin planeetalle. Tärkeää on huomioida [terveellinen kasvisruokavalio](#).
- Suosi lähiruokaa: lähiruuan reitti ruokapöytään on lyhyt ja tiedät mitä syöt. Lisätietoa lähiruuasta: [Luomu ja lähiruoka](#).

- Pienviljely: viljele ruokaa omassa puutarhassa tai vuokrapalstalla. Lue Tarhurin vinkkejä [pihaviiljelyyn](#).
- Vaali pölyttäjiä: Istuta kukkia, tee hyönteishotelli – lisää ideoita saat [Meillä kotona](#) -artikkelista.
- Torju vieraslajeja: tärkeää on valita sopiva tapa torjuntaan, yleisesti suositellaan mekaanista poistoa. Vinkkejä vieraslajien torjuntaan saat [Martoilta](#).
- Kerää roskia: kerääthän aina omat roskasi luonnosta! Voit myös lähteä keräämään lähiympäristösi tai muiden luontoalueiden roskia esimerkiksi [ploggaamalla](#).
- Säästä vettä: veden säästäminen on tärkeä ekoteko, jolla on vaikutusta myös vesilaskun suuruuteen. Vinkkejä vedensäästöön voit lukea [Fiksukuluttaja.fi](#) artikkelista.
- Vähennä autolla ajamista ja lentämistä: liikenne on yksi suurimmista ilmastopäästöjen aiheuttajista. Sinä voit vaikuttaa siihen omilla valinnoillasi. [Ympäristöministeriön kolumni](#) antaa tarkempaa tietoa aiheesta.
- Suosi joukko liikennettä ja pyöräilyä/kävelyä työmatkojen kulkemisessa – myös työnantajan on hyvä tukea työntekijöidensä vastuullista työmatkaliikennettä. Pyöräliiton sivuilta löytyy [opas työmatkapyöräilyyn](#).
- Vaikuta: osallistu aktiivisesti yhteisösi ympäristöasioihin. Esimerkiksi voit toivoa lisää viherympäristöjä omaan kaupunkiisi – [Viherympäristöliiton viheralueisiin liittyvästä oppaasta](#) voit löytää konkreettisia ehdotuksia ja perusteita kaupunkien viherympäristöjen kehittämiseen.



# Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

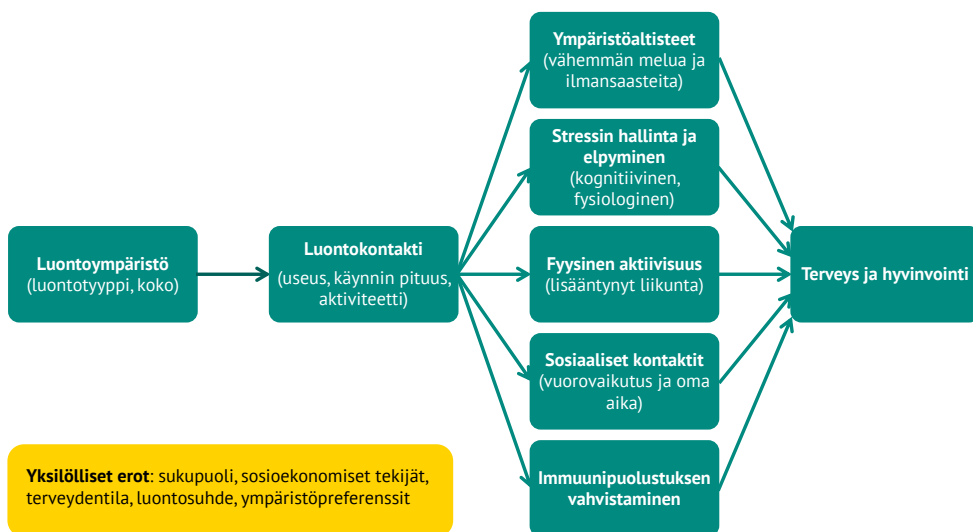
---

**Luonnolla on suuri vaikutus henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin; se tuottaa monipuolisesti terveys- ja hyvinvointihyötyjä, ja jo pienelläkin luontoaltistuksella voi olla positiivisia vaikutuksia. Luonnossa oleskelu ja liikkuminen sekä luontolähtöinen toiminta ovatkin erinomaisia ja monipuolisia tapoja tukea myös työhyvinvointia. Merkittävä osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta – luontoympäristö itsessään vaikuttaa hyvinvointiimme positiivisesti, ilman aktiivisia tekoja.**

Henkinen uupuminen, ylipaino ja heikko fyysinen kunto kiusaavat yhä suurempaa osaa väestöstämme ja heikentävät elämänlaatua sekä aiheuttavat terveysongelmia. Stressiin ja liikkumattomuuteen liittyvät sairaudet ovat yhä merkittävämpi syy työikäisten sairauspoissaoloihin. Viimeisen vuosikymmenen aikana tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä on vahvistunut ja luonnon rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä on tunnistettu tärkeäksi.

Luonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjen vaikutusmekanismit ovat monen osatekijän summa (kuvio 3) ja niiden taustalla on useita teorioita. Keskeinen luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyihin vaikuttava tekijä on luontoympäristö. Ympäristön viehättävyys, kiinnostavuus ja koko sekä ilmanpuhtaus, melutaso ja lämpötila vaikuttavat kaikki luonnosta saatuihin aistielämyksiin. Kokonaisvaltaisesti eri aistikanavien kautta koettu luontoaltistus vaikuttaa eri tavalla kuin esimerkiksi vain visuaalisesti, kuvan tai ruudun kautta koettu. Tutkimusnäyttö luonnon terveyshyödyistä antaa viitettä, että metsissä ja rakennetuissa puistoissa elvytään paremmin kuin kaupungin keskustassa. On myös havaittu, että mitä enemmän viheralueita asuinympäristössämme on, sitä terveemmäksi ihmiset kokevat itsensä.





Kuvio 3: Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit (Tyrväinen 2018; mukailen Hartig ym. 2014).

Luontokontaktien useus ja pituus sekä luonnossa toteutettu aktiviteetti vaikuttavat myös keskeisesti saatuihin hyötyihin. Erään tutkimuksen mukaan elpymistä tapahtuu jo 15 minuutin viheralueilla oleskelun jälkeen, toisen mukaan mieliala paranee, kun lähi-viheralueilla käydään yli viisi tuntia kuukaudessa tai kaupungin ulkopuolisissa luonto-kohteissa kahdesta kolmeen kertaa kuukaudessa.

Ylempänä kuvatuista luonnon mahdollisista vaikutusmekanismeista keskeisimpiä ovat stressistä palautuminen ja elpyminen sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja sen aikaansaamat hyödyt. Eko- ja ympäristöpsykologia selittävät vaikutuksia *Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian* (ART, Attention Restoration Theory, Kaplan & Kaplan) ja *Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian* (SRT, Stress Reduction Theory, Ulrich) avulla.

Ensin mainitun mukaan luonto palauttaa henkisestä kuormituksesta paremmin rakennettuun ympäristöön verrattuna hermoston alueiden aktivoitumisen myötä. Luonnossa tietoisuutemme on keskittynyt prosessoimaan havaintoja ympäristöstä, mikä edistää keskittymistä sekä vähentää stressiä ja masentuneisuutta. Palautumista tapahtuu todennäköisimmin silloin, kun yksilö kiinnittää huomionsa luonnon elementteihin, lumoutuu niistä ja kokee olevansa yhtä luonnon kanssa.

Jälkimmäisen teorian eli psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian mukaan luon-  
toelementit saavat aikaan elpymistä fysiologisten ja psykologisten muutosten avulla.  
Luonnon positiiviset vaikutukset syntyvät tiedostamatta alitajuisissa reaktioissa eri-  
laisiin luonnon elementteihin. Näitä psykologisia muutoksia on tutkittu kokeellisissa  
tutkimuksissa ja ne osoittavat, että luontoympäristölle altistuminen lisää myönteisten  
tunteiden määrää, mielialan kohentumista sekä keskittymiskyvyn parantumista. Lisäksi  
on havaittu, että luontoympäristöissä elimistön luonnollinen palautuminen kuormitusta  
edeltäneelle tasolle tapahtuu nopeammin kuin rakennetussa ympäristössä.



Pelkkä luonnossa oleilu edistää työstä palautumista.

Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelun on havaittu saavan aikaan palautumiseen po-  
siitiivisessa yhteydessä olevia fysiologisia vasteita; luontoaltistumisen on todettu muun  
muassa alentavan sydämen sykettä, verenpainetta, hengitystiheyttä, stressihormonipi-  
toisuuksia sekä lihasjännitystä. Joissakin tutkimuksissa on havaittu myös sykevälivaihte-  
lun lisääntymistä, mikä on vahvasti yhteydessä kehon palautumiseen.

Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen aikaansaamat hyödyt syntyvät muun muassa siitä, että luonto ja vaihtelevat maastot houkuttelevat ja aktivoivat liikkumaan määrällisesti enemmän ja ripeämmin kuin muokatut kaupunkiympäristöt. Luontoliikunta, varsinkin metsäisessä ja epätasaisessa maastossa, kehittää kehon sensomotoriikkaa ja liikehallintaa monipuolisesti. Puhumattakaan siitä, että liikunta itsessään kohottaa kuntoa, ylläpitää terveyttä ja lisää hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen saatetaan usein kokea mielekkäämpänä ja vähemmän rasittavana kuin rakennetuissa ympäristöissä tapahtuva liikunta. Sosiaaliset kontaktit taas kytkeytyvät luonnon hyvinvointivaikutuksiin kahta kautta; joko lisäämällä sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä tai toisaalta mahdollistaen vetäytymisen omaan rauhaan.

## Luonnon vaikutukset työhyvinvointiin

Luontoaltistuksella on todettu olevan useita vaikutuksia myös työhyvinvointiin. Jo lyhyt, muutaman minuutin luontoaltistus työsuorituksen jälkeen voi saada aikaan palauttavia fysiologisia vasteita. Mitä enemmän työntekijä altistaa itseään luonnolle, sitä kokonaisvaltaisempia voivat olla hyödytkin. Varsinkin usein ja säännöllisesti ulkoilevilla työntekijöillä elinvoimaisuuden on todettu lisääntyvän, kuten työn imuun ja työn omistautumiseen liittyvät kokemukset. Lisäksi luonnon on todettu vaikuttavan positiivisesti työstressistä elpymiseen, luovuuteen, ongelmanratkaisukykyyn ja työn tuottavuuteen.

Luonnolle altistumisen on todettu vähentävän myös kielteisiä tuntemuksia. Näin ollen hyödyt eivät vaikuta vain työntekijän henkilökohtaisiin tunteisiin ja kokemuksiin, vaan voivat välittyä myös työilmapiiriin ja työtuloksiin. Tuoreessa suomalaistutkimuksessa luonnossa kävelemisen on todettu jopa vähentävän tarvetta mielenterveys-, verenpaine- ja astmalääkkeiden käyttöön, joten luonnolla voidaan ajatella olevan vaikutuksia työntekijöiden työkykyyn sekä mahdollisesti laajemminkin työnantajan ja yhteiskunnan sairauskustannuksiin.

On myös havaittu, että työn vaatimuksista vapaat rentoutumisharjoitukset ja puistokävelyt lounastauon aikana ovat yhteydessä työstä suoriutumiseen ja parempaan keskittymiskykyyn iltapäivällä. Työpäivän aikainen työstä irrottautuminen voi edistää palautumista, vähentää erityisesti uupumisasteista väsymistä sekä lisätä työssä koettua tarmokkuutta. Edellä mainittujen hyötyjen lisäksi työpäivän aikaisilla palautumisen hetkillä on positiivinen vaikutus yönun laatuun ja sitä kautta työhyvinvointiin.

## Hyvät käytännöt

### Firstbeat-hyvinvointianalyysi hyvinvointivaikutusten tunnistamisen tukena

Useissa tutkimuksissa luonnon hyvinvointivaikutuksia on kartoitettu erilaisilla sykeväli-vaihtelun ja sykkeen muutosten analysointiin perustuvilla hyvinvointimittareilla. Omasa arjessaankin luontovasteita on mahdollista tarkastella erilaisin puettavin hyvinvointimittarein, kuten älykellolla tai -sormuksella. Luonnosta työhyvinvointia -työpajasarjassa osallistujilla oli mahdollisuus toteuttaa Firstbeat-hyvinvointianalyysi, jonka avulla he saivat tarkkaa mittausdataa työn, arjen sekä luontoaltistumisten fysiologisista vasteista ja vaikutuksista stressiin, palautumiseen sekä uneen.

Mittausjaksojen aikana osallistujia ohjeistettiin kiinnittämään huomiota erityisesti luontoaltistuksiin ja kirjaamaan ne tarkasti mittauspäiväkirjaan. Mikäli luontoaltistukset oli kirjattu päiväkirjaan tarkasti, oli niiden aikaiset ja jälkeiset fysiologiset vaikutukset sykkeeseen ja sykevälivaihteluun todennettavissa. Päiväkirjamerkinnot yhdessä mittausdatan kanssa auttoivat osallistujia tunnistamaan itselle vaikuttavia palautumisen keinoja ja ympäristöjä. Esimerkiksi työpäivän aikainen irtaantuminen lounaslennille luontoon toi muuten hektiseen työpäivään palautumisen hetken. Yhdellä osallistujalla vapaa-ajan avantouinti sai aikaan hyvän palautumisvasteen heti uinnin jälkeen, mutta myös seuraavan yön uni oli syvää ja palauttavaa.

### Luontotauko työpäivän aikana

Työpäivän aikainen luontoaltistus voi tapahtua monella tavalla jo itse työpisteellä esimerkiksi virtuaalisena luontotaukona, tai sitten ulkona, puutarhassa meditoiden tai vaikkapa lähipuistossa kävellen. Tärkeää olisi, että tauko olisi itselle mieluinen ja helposti toteutettavissa säännöllisesti. Lisäksi on hyvä miettiä, minkälainen tauko toisi tasapainoa omaan työpäivään. Fyysinen aktiivisuus istumisen vastapainoksi tai rauhoittava pysähtyminen hektisen työrytmin keskellä?

## Puiston puut – ulkoilmaa, tietoisuustaitoja ja kevyt fyysinen aktiviteetti

Lähde hetkeksi ulos. Etsi lähipuistosta tai -ympäristöstä kolme erilaista mielenkiintosi herättävää puuta. Pysähdy tarkastelemaan niitä. Tunnistatko puun? Kuu-letko lehtien tai oksien havinaa? Millaisia muotoja puussa on? Voitko koskettaa rungon pintaa, oksia tai lehtiä? Haistatko puun tuoksun? Voit ottaa kuvan mielenkiintoisesta yksityiskohdasta. Jos otit työkaverin mukaan luontotauolle, voitte poptia, mikä valitsemissanne puissa juuri nyt herätti mielenkiintonne.



## Virtuaalinen luontotauko

### – rentoutuminen, stressistä palautuminen, lempeä läsnäolo

Myös virtuaaliluonnon avulla voidaan tehostaa stressistä palautumista työpäivän aikana. Yksinkertaisimmillaan tämä voi toteutua kuvilla, videoilla ja äänillä. Voit kokeilla luontotaukoa esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran virtuaalisen metsäkävelyn avulla. Tämä menetelmä on hyödynnettävissä erityisesti silloin, kun luonto on vaikeasti saavutettavissa työpäivän aikana. Voit myös kuvata itse lyhyen videon tai kuvakollaasin mielipaikastasi ja katsella sitä tauon aikana.



## Suuntaa patikkaretkelle luontoon – täytä liikkumisen suositus

Kävely on helppo tapa liikkua luonnossa; kävellen voi liikkua lähes mihin vain ja mihin aikaan vuorokaudesta ja vuodesta tahansa. Erilaisista luontoreiteistä voi valita itselleen pituudeltaan ja maastoltaan sopivimman ja houkuttelevimman. Luonnonpuistoissa patikoidessa luonto liikuttaa lähes itsestään ja askel vie toisen eteen huomion kiinnittyessä maisemiin ja luontoon. Säännöllisin, 2,5 tuntia viikossa, vaihtelevissa maastoissa toteutetuin ripein patikkaretkin on mahdollista täyttää liikkumisen kokonaisvaltaiset terveyshyödyt aina kestävyyskuntoa, liikehallintaa ja voimaharjoittelua myöden. Reittejä ja vinkkejä patikointiin löytyy [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)-sivustolta.



Luonnossa patikointi edistää työhyvinvointia ja terveyttä.

Irina Katajisto-Korhonen, Afrisa Kapella & Minna Kivi

# Luonto työympäristöissä: ympäristön näkökulma

---



**Biofilisen suunnittelun kautta aidot ja luontoa jäljittelevät elementit voivat lisätä hyvinvointia ja viihtyisyyttä työympäristöissä sekä työpäivän aikaista palautumista. Luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista ammentavassa suunnittelussa luontoyhteys ei katkea rakennetussakaan ympäristössä kuten työhuoneissa, taukutiloissa tai muissa työyhteisön tiloissa.**

Biofilia-hypoteesi esittää, että tarpeemme olla yhteydessä luontoon on periytyvää – ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luontoon. Suorat ja epäsuorat luontokokemukset sekä kokemus tilasta ja paikasta ovat biofilisen suunnittelun ulottuvuuksia



sekä monipuolisia keinoja tuoda luonto osaksi työympäristöjä. Viherkasveilla ja -seinillä, sisäpuutarhoin tai vaikkapa akvaariolla mahdollistetaan työympäristöissä suoria luontokokemuksia.

Epäsuoria luontokokemuksia voidaan luoda muun muassa materiaalivalinnoin, luonnosta inspiroitunein värisävyin tai esimerkiksi luontokuvia ja virtuaaliluontoa hyödyntämällä. Tehokkaimmin stressiä alentaa mahdollisimman kokonaisvaltainen ja moniaistinen kokemus luonnosta eli virtuaalimaailmassa esimerkiksi yhdistämällä sekä ääntä että kuvaa/videota. Suomalaistutkimuksessa parhaiten työntekijöiden palautumista ovat tukeneet metsä- ja vesiaiheiset luontovideot. Virtuaaliluontohuone onkin melko edullinen ja tehokas tapa edistää työntekijöiden palautumista ja elpymistä.

## **Bioflisella suunnittelulla tavoitellaan hyvinvointivaikutuksia**

Luonto rakennetussa ympäristössä tukee hyvinvointiamme monin tavoin. Bioflinen ympäristö voi tukea palautumistamme esimerkiksi laskemalla verenpainetta ja vähentämällä koettua stressiä. Palautuminen laskee samalla virheiden riskiä ja vaikuttaa positiivisesti lyhytkestoiseen muistiin. Bioflinen ympäristö vaikuttaa positiivisesti tunteisiin ja lisää tyytyväisyyttä, fyysistä aktiivisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta. Taukutiloissa luontoaltistuksen on tutkittu vähentävän väsyneisyyttä ja henkistä uupumista ja jopa vähentävän työntekijöiden sairaspöissaoloja. Viherkasveilla on merkitystä myös ilmanlaatuun, sillä niiden on todettu poistavan haitallisia kemikaaleja ilmasta.

Avokonttorit ovat lisääntyneet viime vuosina monissa työpaikoissa. Niiden hyvänä puolella on yhteistyön lisääntyminen työkavereiden kanssa, mutta myös haittoja on tunnistettu, kuten häiritsevä puheääni ja työrauhan puute. Kasvien sekä akustiikkalevyille printattujen luontokuvien on todettu vähentävän työpaikkojen meluhaittoja. Työhyvinvoinnin lisäämisen lisäksi tuomalla luontoa työpaikkaympäristöihin voidaan myös vähentää erilaisia haittoja.

## **Viheralueet tukevat hyvinvointia kaupunkialueilla**

Rakennettuihin ympäristöihin kuuluvat myös itse työpaikkarakennusten lisäksi niiden lähiympäristöt. Kaupungistumisen seurauksena yhä useampi sekä asuu että työskentelee kaupungeissa. Kaupunkien viherympäristöillä on todettu olevan monipuolisesti positiivisia vaikutuksia niin ympäristön kuin sosiaalisen toiminnan ja talouden näkökulmasta. Esimerkiksi kaupunkien viheralueiden puut toimivat paikallisina hiilinieluinä. Ne

parantavat ilmanlaatua suodattamalla ja sitomalla epäpuhtauksia sekä vähentävät melua ja viilentävät lämpötilaa.

Viheralueiden sosiaalisina hyötyinä voidaan nähdä muun muassa rikollisuuden väheneminen, yhteisöllisen toiminnan ja yhteisöön kuulumisen tunteen lisääntyminen sekä esteettiset hyödyt. Taloudelle positiivisia vaikutuksia tuovat mahdollisuudet vapaa-ajan viettoon ja elinkeinon harjoittamiseen. Viheralueet voivat lisätä myös asuinalueiden arvoa ja luoda viihtyisiä ympäristöjä esimerkiksi matkailun näkökulmasta. Ideaalista olisi-kin, että työpaikan lähistöltä löytyisi aitoja viherympäristöjä, joissa viettää aikaa tauoilla ja palautua – tai jopa tehdä töitä.

## Hyvät käytännöt

### Viherseinä työpaikalle

Viherkasvit ovat hyvä ja yksinkertainen tapa tuoda aitoa luontoa työtilaan ja lisätä näin monella tapaa työntekijöiden työhyvinvointia. Kasveja voidaan tuoda työpaikalle yksittäisinä elementteinä tai niistä voidaan koostaa eri kokoisia viherseiniä. Niitä voidaan myös tuoda työpaikoille akvaarioiden muodossa, kaloilla tai ilman. Pienen viherseinän tekeminen ja hoitaminen voi olla myös hyvä työyhteisön yhteenkuuluvuutta kehittävä toiminta, joskin tällöin on tärkeää huomioida toiminnan merkityksellisyys ja mielekkäisyys kaikille.

Jos itselläsi tai työpaikallasi ei ole mahdollisuutta, aikaa tai riittävää tietämystä viherseinän rakentamisesta, voi sellaisen ostaa palveluna. Suomesta löytyy jo jonkin verran vihersisustamiseen keskittyviä yrityksiä, joilta voi ostaa oman yrityksen tarpeisiin sopivan kokoisen ja hintaisen vihersisustuselementin. Näin on mahdollista vain nauttia luonnon hyödyistä ilman, että sinun tarvitsee itse pitää huolta kasvien kastelusta, lannoittamisesta tai muusta huoltamisesta. Suomalaisia viherseiniä myyviä yrityksiä ovat muun muassa *Naava*, *Inno Green*, *Harviala* ja *Viherviisikko*. Viherseiniä voi myös vuokrata.



Naavan viherseiniä työpaikkaympäristössä.

*Naava on suomalainen luontoteknologiayritys, jonka Naava-tuotteissa yhdistyy aidon luonnon kauneus, moderni teknologia ja skandinaavinen design. Naava on maailman [myydyin sekä tutkituin viherseinä ja luonnollinen ilmanpuhdistin ja -kostutin](#). Täysin mullaton ja teknologian avulla toimiva Naava parantaa hyvinvointia ja suorituskykyä puhdistamalla sisäilmaa 100 kertaa tehokkaammin kuin tavalliset huonekasvit, optimoimalla ilmankosteutta, parantamalla akustiikkaa, toimimalla vehreänä tilanjakajana ja tuomalla tilaan raikkaan valaistuksen. Naava myydään yrityksille palveluna, jolloin siitä nauttiminen on helppoa ja huoletonta. Asiakkaat voivat seurata Naavojensa toimintaa ja vaikutuksia sovelluksen avulla.*

Eeva Niemelä, Head of project business & design, Naava

## Kukkaniitty työpaikan lähiympäristöön

Jos yrityksen piha-alueilla on tilaa, on siihen mahdollista perustaa oma kukkaniitty. Leikkokukkien kasvattaminen on suhteellisen helppoa ja edullista. Lisäksi se on vastuullinen ekoteko, joka lisää luonnon monimuotoisuutta. Kukkaniityn voi perustaa pienellekin, muutaman neliön alueelle. Myös viljelylavoja voi hyödyntää leikkokukkien kasvatukseen.

Kukkaniityn yhdessä suunnittelemisen ja tekemisen voi parhaimmillaan lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Itse kasvatetut kukat ovat varmasti eettinen valinta, mitä eivät välttämättä kukkakaupasta ostetut kukat ole – tai asiaa voi olla vaikea varmistaa. Omasa kukkaniitystä saa kesän aikana ympäristöä piristäviä kimppuja työpisteisiin. Onkin todistettu, että kukkien saamisella on positiivisia vaikutuksia mielialaan ja sosiaaliseen käyttäytymiseen.

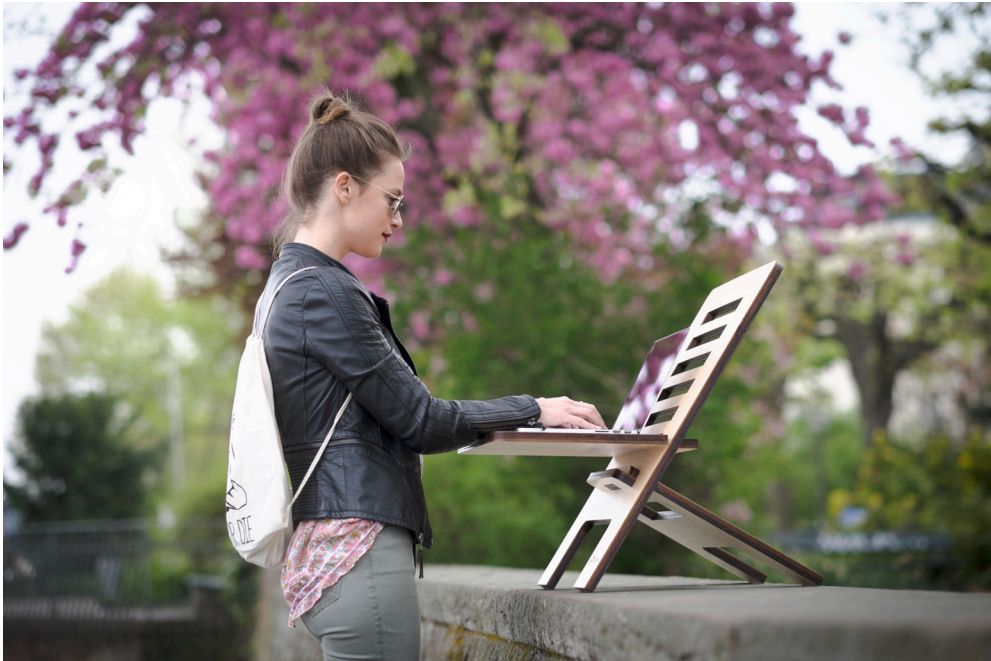
Kukkaniitylle hyvä paikka on aurinkoinen ja suojaisa alue, loiva rinnekin sopii hyvin. Kukkavalintaan kannattaa panostaa, sillä osa saattaa vaatia esikasvatuksen. Helppohoitoisimmat ja nopeimmin kasvavat lajikkeet voi kuitenkin kylvää suoraan maahan. Leikkokukat voi kylvää hyvinkin lähekkäin, jotta niiden varsista kasvaa suorat ja pitkät. Kukkia tulee myös kastella ja lannoittaa, ja jos hyödynnät luonnonmukaisia lannoitteita, voi joitain kukkia syödäkin. Esimerkiksi ruiskukat, kehäkukat, lemmikit ja orvokit ovat oikein kasvatettuina syötäviä ja tuovat mukavasti väriä myös lounaslautaselle.

Eli mitä jos korvaisittekin perinteisen nurmikon omalla kukkaniityllä?

Mary-Ann Kaukinen, Irina Katajisto-Korhonen,  
Afrisa Kapella & Minna Kivi

# Luonto työympäristöissä: toiminnan näkökulma

---



**Luonnon voi tuoda osaksi työhyvinvointia myös yksilön ja työyhteisön toiminnan kautta – ei pelkästään vaikuttamalla työpaikaympäristön elementteihin. Niin yksittäisen työntekijän kuin työyhteisönkin on hyvä herätellä keskustelua siitä, miten muokata työpäiviä ja -ympäristöjä omaan yhteisöön sopivilla tavoilla. Olisiko jokin työtehtävä mahdollista suorittaa luontoympäristössä tai tukeeko työnantaja esimerkiksi työmatkapyöräilyä tai oman työpisteen muokkaamista? Miten tukea työkulutturia, jossa tauot todella pyritään pitämään?**

Hyvä keino luonnon tuomiseksi osaksi työyhteisön työhyvinvointia on kannustaa työyhteisöä kulkemaan työmatkat kävellen tai pyörällä. Vaikka työmatka ei metsän poikki menisikään, saa ulkoillessa raitista ulkoilmaa ja Suomessa asuessa luontoelementtejä löytyy varmasti lähes jokaisen työmatkan varrelta.

Tauot ovat myös hyvä mahdollisuus luontoaltistuksen lisäämiseen. Ihanteellista olisi, että taukopaikka olisi luontoympäristössä ulkona, esimerkiksi pieni puutarha, puisto tai metsä. Minimissään voi pienen mikrotauon pitää katsomalla luontomaisemaa ikkunasta – ja ikkunan avaaminen tuo raittiin ulkoilman sisälle.

*Sähköisten ruutujen äärellä työskentely ja pitkäaikainen istuminen on tunnetusti terveysriski. Terveyshaittojen täysi laajuus tulee paljastumaan vähitellen, kun ensimmäiset tietokoneiden ääreen sijoittuneet työntekijät alkavat vähitellen ikääntyä. Jo tässä vaiheessa tiedetään, ettei ihmiskeho ole sopeutunut paikoillaanoloon, vaan vaatii liikettä.*

Anja Yli-Viikari, tutkija, Luonnonvarakeskus

Mahdollisuus oman työn tuunaamiseen on tärkeää, jotta työntekijät voivat räätälöidä työpäivänsä optimaaliseksi juuri oman työhyvinvoinnin näkökulmasta. Työtä voi muotoilla esimerkiksi tekemällä kirjallisia tehtäviä tai lukemista vaativia töitä ulkona tai osallistumalla joihinkin kokouksiin tai palavereihin metsässä tai ulkona kävellen. Yhdessä työyhteisön kanssa voidaan myös sopia yhteisistä luontopalavereista tai kehittämispäivien toteuttamisesta luonnossa.

Työhyvinvoinnin näkökulmasta on merkityksellistä, miten työntekijä viettää vapaa-aikansa. Lisäämällä luontoaltistusta vapaa-ajalle on mahdollista lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Voisitko kenties lisätä tai aloittaa jonkin ulkona tehtävän harrastuksen? Lemmikin omistaminen on luontoaltistusta parhaimmillaan, sillä itse eläimestä saa tutkitusti monia hyvinvointivaikutuksia, ja osaa lemmikeistä tulee myös säännöllisesti käyttää ulkona. Mikä olisi sinulle merkityksellistä ja tarpeellista luontoaltistusta vapaa-ajalla? Kaipaanko esimerkiksi fyysistä tekemistä, kuten maastopyöräilyä, melomista tai vaikka frisbeegolfia? Vai riittääkö sinulle pelkästään hiljaisen ajan viettäminen luonnossa, luonnosta nauttiminen havainnoimalla sitä eri aistein tai vaikkapa luontovalokuvauksien viettäminen?



## Luonto moniaistisena ympäristönä tarjoaa kokonaisvaltaisen elämyksen

Luonto mahdollistaa monen eri aistin aktivoitumisen – usein samanaikaisesti. Kehomme rekisteröi ja jäsentää jatkuvasti eri aistimuksia, ja vain osasta tulemme tietoiseksi. Esimerkiksi näkemällä vihreää ja sinistä väriä, voi verenpaineemme ja stressitasomme laskea ihan tiedostamattamme. Luonnon näkemisen onkin todettu lisäävän hyvinvointia.

Luontoäännet koetaan usein rauhoittavina, ja niidenkin on osoitettu monissa tutkimuksissa alentavan stressin kokemusta ja verenpainetta – eräässä tutkimuksessa ne on nostettu jopa tärkeimmäksi hyvinvointia lisääväksi tekijäksi luontokokemuksessa. Lisäksi ne auttavat rentoutumisessa ja nukahtamisessa. Oletko sinä koskaan tietoisesti kuunnellut luontoääniä, kun haluat rauhoittua?

Tuoksuilla taas on voimakas yhteys limbiseen järjestelmäämme ja ne tuovat mieleen muistoja, ja vaikuttavat näin merkittävästi tunteisiimme. Tuoksujen suhteen tulee hyödyntää vain itselle mielekkäitä vaihtoehtoja. Metsät ja kasvit erittävät myös VOC-yhdisteitä (haihtuvat orgaaniset yhdisteet), joiden vaikutus tulee hajuaistin kautta. VOC-yhdisteet voivat esimerkiksi alentaa verenpainetta, sydämen sykettä ja lisätä aivojen alpha-aaltojen aktiivisuutta, jotka liitetään rentoutumiskokemuksiin.

Aistimodulaatio on menetelmä, jossa tietoisesti hyödynnetään aistimuksia oman voimien muuttamiseksi. Aistimodulaation avulla voidaan esimerkiksi nostaa tai laskea viireystilaa tai saada apua kipukokemuksiin. Kuntoutuksessa ja terapiakontekstissa menetelmää käytetään erityisesti mielenterveyskuntoutuksessa. Sitä voi hyödyntää erinomaisesti myös oman työhyvinvoinnin lisäämiseksi esimerkiksi vaikuttamalla omaan viireystilaan päivän aikana itselle sopivien ja viireystilaa nostavien aistimusten avulla. Aistimodulaatiossa korostetaan erityisesti kolmea aistijärjestelmää, sillä niillä on tutkitusti positiivisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia olotilaan.

Tuntoaisti (taktiilinen aistijärjestelmä) on laajin kehon aistijärjestelmistä, ja tunteoreseptoreita on kaikkialla ihossa. Erityisesti syväntuntoaistin aktivoiminen on usein rauhoittavaa (esimerkiksi painon tunne), mutta toisia voi rauhoittaa myös pintatuntoaistin aktivointi, esimerkiksi höyhenellä sively tai lempeä silittely.

Tasapainoaisti (vestibulaarinen aistijärjestelmä) aktivoituu sisäkorvassa olevien tasapainoreseptorien avulla, kun olemme liikkeessä. Keinuminen ja pyöriminen on useimmista lapsista hauskaa ja sitä voisi tehdä loputtomiin – myös useimpia aikuisia lempeä keinuminen rauhoittaa.

Asento- ja liikeaisti (proprioseptiivinen aistijärjestelmä) kertoo kehomme asennoista ja liikkeistä. Sen avulla tiedämme, missä asennossa kehomme on, vaikka silmämme olisivat kiinni. Asento- ja liikeaistimuksia saamme silloin, kun lihaksemme ja nivelemme venyvät ja supistuvat, esimerkiksi kun kannamme tai työnnämme painavaa esinettä.

*Uudenlaista ymmärrystä terveyden ylläpitämisen edellytyksistä on parhaillaan muotoutumassa muun muassa traumatietoisen ajattelun parissa. Ihmisten, niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin, ymmärretään olevan psykofyysisiä kokonaisuuksia, joiden selviytymiskyky haastavissa olosuhteissa ja elämäntilanteissa on rajallista. Liiallinen psyykkisen tai fyysisen ympäristön stressi johtaa traumatisoitumiseen, jossa kehon ja mielen toiminnalle aiheutuu pysyvää haittaa. Vaikutukset näkyvät erityisesti autonomisen hermoston säätelyssä. Yksilö joutuu ottamaan käyttöön joko toiminnalliseen alivireyteen, apatiaan ja masennukseen liittyvät tai toiminnalliseen ylivireyteen ja aggressioon liittyvät psyyken suojaamisen keinot.*

Anja Yli-Viikari, tutkija, Luonnonvarakeskus



Aistimodulaatiomenetelmä sopii erinomaisesti traumainformoituun työtapaan, ja aistien toiminnan ymmärtäminen voidaan nähdä siinä tärkeänä. Aistien avulla pystytään suoraan vaikuttamaan autonomiseen hermostoon, ja sitä kautta vaikuttamaan omaan olotilaan. Luontoympäristöillä ja eläimillä onkin paljon potentiaalia myös tästä näkökulmasta, ja esimerkiksi eläinavusteinen työskentely on yksi hyvä menetelmä traumaasiakkaiden kanssa työskennellessä. Erityisesti sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisilla on lisäksi riski niin sanottuun sijaistraumatisoitumiseen, ja näin ollen aistimodulaation avulla on mahdollista pitää omasta hyvinvoinnista huolta myös tästä näkökulmasta. Monelle eläinavusteista työtä tekeväälle eläin toimiikin myös oman työhyvinvoinnin lähteenä.

## Hyvät käytännöt

### Kivilabyrintti

Kivilabyrintti – tai jatulintarha toiselta nimeltään – voi olla hyvä paikka pohdiskeluun ja omiin ajatuksiin syventymiseen. Kivilabyrintit ovat yleensä ympyrän muotoisia spiraaleja, joissa kivin reunustettu polku johtaa ulkoreunalta keskelle. Kivilabyrinttien halkaisija on tyypillisesti noin 10 metriä. Suomenkielinen ”jatulintarha” nimitys juontaa juurensa Kemian suunnalta – Jatuli on nimitys jättiläisille, joiden on uskottu asuneen ennen saamelaisia pohjoisessa. Jatulintarhoja löytyy niin Suomesta kuin muualtakin Euroopasta, ja osaa on epäilty jopa pronssikautisiksi.

Jatulintarhoja on perinteisesti saatettu rakentaa ihan ajankuluksi tai esimerkiksi otollisen säätilan saamiseksi. Niiden arvellaan liittyneen myös hedelmällisyysriiteihin, ja lisäksi niitä on käytetty perinteisissä leikeissä. Mitä hyötyä niistä sitten työhyvinvoinnin näkökulmasta voisi olla? Jos työyhteisö päättäisi rakentaa yhdessä työpaikan pihapiiriin oman kivilabyrintin, toimisi se varmasti hyvin vuorovaikutuksen mahdollistajana ja yhteisöllisyyden vahvistajana.

Kivilabyrintin tekeminen voi toimia myös omanlaisena luontoyhteysharjoituksena, ja näin ollen sillä voi olla useita mahdollisia suotuisia vaikutuksia, kuten luovuuden, leikkimielisyyden ja luonnon tuntemuksen kehittyminen, tunteiden ilmaisun mahdollistaminen ja maailmankuvan avartuminen.

Kun kivilabyrinttiä käyttää, on mahdollista päästä paremmin kosketuksiin omiin tunteisiin ja ajatuksiin, ja itsetuntemus voi syventyä. Kivilabyrintissä kävely voi edesauttaa työhön liittyvien haasteiden ja ongelmatilanteiden ratkaisemisesta, sillä luonnon on todettu parantavan ongelmanratkaisukykyä. Se voi toimia myös rauhoittumisen ja mietiskelyn

paikkana ja näin ollen toimia tietoisien läsnäolon ja rentoutumiskokemuksen mahdollistajana.

Labyrintin voi toki tehdä muistakin luonnonmateriaaleista kuin pelkistä kivistä, esimerkiksi oksista, kukista tai vaikka pienistä pensaista riippuen siitä, kuinka pitkäkestoisen omasta labyrintistään haluaa.



## Aktivoi aistisi työhyvinvoinnin asialle



Mitä jos hyödyntäisit tietoisesti aistejasi oman vointisi muuttamiseksi – eli aistimodu-laatiota? Kaipaatko työpäiviisi rauhoittumista hektisyyden keskelle vai tarvitsetko lou-nastauon jälkeen pientä virkistystä? Lue tästä vinkkejä siitä, miten voit aktivoida luontoa hyödyntäen kehosi eri aistijärjestelmiä:

**Näköaisti:** Tuo työpisteellesi rauhoittavia luontokuvia, joihin voit kohdentaa katseesi pie-nen mikrotauon ajaksi. Hengitä samalla syvään ja rauhallisesti. Muista, että luonnossa esiintyvät värit sininen ja vihreä auttavat rentoutumaan laskemalla verenpainettasi. Jos taas kaipaat virkistystä, niin etsi kirkkaita värejä ympäristöstäsi tai katsele videokuvaa esimerkiksi värikkäistä, lentävistä linnuista.

**Kuuloaisti:** Laittakaa taukotilaan taustalle luontoääniä maksimoimaan taukojen palaut-tavaa vaikutusta. Luontoääniä voi laittaa soimaan kaiuttimesta. Lisäksi taukotilaan voi tehdä oman “luontonurkkauksen”, jossa sisälle sopiva suihkulähde solisee rentouttavasti.

**Hajuaisti:** Mikä on sinulle merkityksellisin luontokokemus? Mikä on oma mielipaikkasi luonnossa? Miltä omassa mielipaikassasi luonnossa tuoksuu? Jos saat tunnistettua it-sellesi merkityksellisen tuoksun, joka herättää sinussa positiivisia muistoja, voit tuoda

työpisteellesi kyseistä tuoksua pienessä purkissa. Tuoksua voit saada kauppojen eteeristen öljyjen valikoimista tai suoraan luonnosta. Esimerkiksi Jean Sibelius kuljetti usein mukanaan pientä rasiaa, jossa hänellä oli sammalta ja neulasia – näin hän pääsi tuoksun avulla metsän tunnelmaan aina halutessaan.

**Tuntoaisti:** Minkälaiden pintojen tunnustelusta sinä pidät? Jos pidät sileistä pinnoista, voit tuoda työpisteellesi sileän, pyöreän kiven. Voit tunnustella kiveä aina, kun haluat pitää pienen mikrotauon. Ota kivi käteesi, sulje silmäsi, hengittele syvään ja tunnustele kiveä eri puolilta – voit toki yhdistää harjoitukseen myös muita aistejasi. Jos kivi on mukavan sileä ja puhdas, niin voit myös hieroa sillä esimerkiksi käsiäsi tai vaikka kasvojen aluetta. Kivi voi toimia myös mietiskelykivenä auttaen ajatusten kohdistamisessa samalla, kun yrität ratkoa mielessäsi jotain haastetta. Jos taas pidät hieman rakeisemmasta pinnasta, voit tuoda työpisteellesi vaikkapa mahdollisimman uurteisen kaarnanpalan ja tunnustella sen pintoja samalla rauhallisesti hengittäen.

**Tasapainoaisti:** Voisiko työpaikalle saada taukotilaan riippukeinun, jossa voisi tauolla rauhallisesti keinutella? Entä voisiko työpaikan pihapiiriin saada keinun vähän isomalla liikeradalla ja aikuiseen kokoon sopivaksi mitoitettuna? Tasapainoaistia voi toki aktivoida muullakin, kuten monipuolisella liikkumisella. Tasapainoaistin heikkenemisen ennaltaehkäisy on myös työhyvinvoinnin kannalta tärkeää, ja tasapainoharjoittelua kannattaa tehdä jo nuorempanakin.

**Asento- ja liikeaisti:** Jos työpaikkasi läheisyydessä on puita, niin tauolla on hyvä suunnistaa niiden luokse. Asento- ja liikeaistia voi aktivoida esimerkiksi halaamalla tai työntämällä puuta tai tekemällä muita voimistelun- ja venyttelyliikkeitä. Esimerkiksi joogatauko ulkona voi samalla sekä rentouttaa että virkistää. Sisätiloissa taas sisäkasvien kastelun voi ottaa asento- ja liikeaistin harjoituksena – ja samalla pääset nauttimaan sisäkasveista lähietäisyydeltä.

## Lähteet Luonnosta työhyvinvointia -osion artikkeleihin

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environ Sci Technol.* 44:3947–55.

Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. H. & Jonides, J. 2012. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305.

Björnstad, S., Patil, G. & R. Raanaas. 2016. Nature contact and organizational support during office working hours: Benefits relating to stress reduction, subjective health complaints and sick leave. *Work*. 53(1).

Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson K., Patil G., Ihlebaek C. & Raanaas R. 2016. Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work*. 53(1).

Cantell, H. 2021. Näkökulmia luontosuhteiden eriarvoisuudesta: Esimerkkinä vammaisten luontokokemukset ja luontosuhteet. Julkaisussa: Haverinen, Mattila, Neuvonen, Saramäki & Sillanaukee (toim.) 2021. Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitteet ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Sitra muistio.

Coughlan, A., Ross, E., Nikles, D., De Cesare, E., Tran, C. & Pensini, P. 2022. Nature guided imagery: An intervention to increase connectedness to nature. *Journal of Environmental Psychology* 80 (4).

Haapalahti, H. 2023. Leikkokukat. Viherpiha 2/2023.

Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R. & Sillanaukee, O. (toim.) 2021. [Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitteet ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella.](#) Sitra muistio.

Heiskanen, S. & Mikkonen, J. nd. Quantified biophilia effects stressful tasks. Do Naava smart green walls affect our oxytocin levels? Naava.

Henttonen, E., Alhanen, K. & Kareinen, J. 2022. Sitran selvityksiä 210. [Suuri luontodialogi. Meissä jokaisessa elää monta luontosuhdetta.](#)

Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T. & Kinnunen, U. 2018. Profiles of nature exposure and outdoor activities associated with occupational well-being among employees. *Frontiers in Psychology / Environmental Psychology*. 9:754.

Kaplan, R. & S. Kaplan. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, New York.

Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2022. [Aistimodulaatio – aistien hyödyntäminen mielen-terveystyössä](#) (Turun amk, täydennyskoulutus).

Kellert, S. & Calabrese, E. 2015. [The Practice of Biophilic Design](#).

Kim, D-S., Goo, Y-M., Cho, J., Lee, J., Lee, D., Sin, S., Kil, Y., Jeong, W., Ko, K., Yang, K., Kim, Y., Kim, S., Kim, K., Kim, Y., Kim, J. & Shin, E-C. 2018. Effect of Volatile Organic Chemicals in *Chrysanthemum indicum* Linnè on blood pressure and electroencephalogram. *Molecules* 23 (8), 2063.

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., ym. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *J Environ Psychol* 37:1–7.

Leikola, A. 2023. Evoluutiobiologia, reduktionismi ja länsimainen lääketiede. Blogi 4.3.2023.

Lipponen, M., Hallikainen, V. & Kilpeläinen, P. 2022. Effects of Nature-Based Intervention in Occupational Health Care on Stress – A Finnish Pilot Study Comparing Stress Evaluation Methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 15: 577–593.

Luke ja GCF ry. 2021. *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

O’ Sullivan, J. & Fitzgibbon, C. 2018. *Sensory modulation. Changing how you feel through using your senses*. Resource manual.

Ojala A., Neuvonen M., Leinikka M., Huotilainen M, Yli-Viikari A. & Tyrväinen L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti.

Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: Kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sarvela, K., Auvinen, E. 2020. *Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books.

Sitra. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista.

Subirana-Malaret, M., Miro, A., Camacho, A., Gesse, A. & McEwan, K. 2023. A Multi-Country Study Assessing the Mechanisms of Natural Elements and Sociodemographics behind the Impact of Forest Bathing on Well-Being. *Forests* 2023, 14, 904.

Torpy F., Clements N., Pollinger M., Dengel A., Mulvihill I., He C. & Irga P. 2018. Testing the single-pass VOC removal efficiency of an active green wall using methyl ethyl ketone (MEK). *Air Quality, Atmosphere & Health*, 11, 163–170.

Turun ammattikorkeakoulu. 2022–2023. Luonnosta liiketoimintaa ja työhyvinvointia -hankkeen työpajat ja [blogikirjoitukset](#).

Turunen, A., Halonen, J., Korpela, K., Ojala, A., Pasanen, T., Siponen, T., Tiittanen, P., Tyrväinen, L., Yli-Tuomi, T. & Lanki, T. 2023. Cross-sectional associations of different types of nature exposure with psychotropic, antihypertensive and asthma medication. *Occupational & Environmental Medicine*, vol 80, issue 2.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Katsaus, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134, 13, 1397–403.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., ym. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: a field experiment. *J Environ Psychol* 38:1–9. 21.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L. (toim.), *Hyvinvointia metsästä*. Helsinki: SKS, 48–58.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J. Environ. Psychol.* 11, 201–230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7.

Wahlström. 2006. *Eheyttävä luonto*. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Wikipedia. 2021. [Jatulantarha](#).

Yin, J., Zhu, S., MacNaughton, P., Allen, J. & Spengler, J. 2018. Physiological and cognitive performance of exposure to biophilic indoor environment. *Building and Environment*. 32, 255–262.

Irina Katajisto-Korhonen & Minna Kivi

# Tulevaisuuden näkymiä

---



**Meillä suomalaisilla on aarre: monimuotoinen luonto metsineen, järvineen, saaristoineen ja omine erityisine vuodenaikoinen, joka on usein saavutettavissa kaupungissakin muutaman kävelyaskeleen tai bussipysäkin päässä. Tulevaisuudessa luontoyrittäjäys ja luonnosta ammentava hyvinvointi voisi olla yhä vahvemmin osa identiteettiämme ja tukea meitä myös yhteiskuntana sekä luonnon ekologisessa jälleenrakennuksessa.**

Sitran megatrendit 2023 -julkaisu nosti luonnon isoon osaan; ekologisella jälleenrakennuksella on kiire. Samalla kun luonnon monimuotoisuus ja kantokyky heikkenevät, ihmisen terveys on sidoksissa luontoon. Kaupungistuminen lisääntyy edelleen tulevaisuudessa, ja se on yhdistetty esimerkiksi mielenterveysongelmien lisääntymiseen. Ihmisten, ja erityisesti lasten, suhde luontoon on kadoksissa, ja puhutaan jopa



luontopuutoksen tilasta. Näihin kaikkiin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa – ja niihin pitää pyrkiä vaikuttamaan.

Tulevaisuudessa tulee olemaan yhä enemmän kysyntää yrityksille, jotka mahdollistavat esimerkiksi luontosuhteen tutkimista ja vahvistamista tai hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttamista luontoympäristöissä tai luontolähtöisin menetelmin. On tärkeää lisätä ihmisten kestäväen kehityksen mukaista toimintaa. Onkin todettu, että saamalla tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista tai osallistumalla luontolähtöiseen hyvinvointia lisäävään toimintaan, voi myös arvomaailma muuttua kestävämpään suuntaan.

*Aikaisempaa kokonaisvaltaisemman terveysajattelun myötä avautuu myös luonnolle ja luontoajattelulle uusia merkityksiä.*

Anja Yli-Viikari, tutkija, Luonnonvarakeskus

Ajattelutapoihin, uskomuksiin ja arvoihin vaikuttaminen on tärkeää, kun etsitään ratkaisuja maailmanlaajuiseen kestävyyskriisiin, niin yksilöiden kuin yhteiskuntien tasolla. Käsityksemme luonnosta vaatii muutosta. Luonto ja ihminen eivät ole toisistaan erillisiä, eikä luonto ole pelkästään ihmisen toiminnan kohde tai paikka. Alkuperäiskansojen hoitamisessa näkemyksessä ihmisestä osana suurempaa kokonaisuutta voisi olla opittavaa myös länsimaisissa yhteiskunnissa ja kulttuureissa. Oman luontosuhteen ymmärtäminen ja kehittäminen antaa hyvän lähtökohdan ilmastokriisiin ja luontokadon ratkaisujen löytämiseen.

Tulevaisuudessa – ja jo nyt – yritykset joutuvat kilpailemaan osaavasta henkilöstöstä ja hyvinvoiva henkilöstö taas on oma kilpailuvalttinsa. Siksi onkin tärkeää, että yritykset löytävät keinoja sitouttaa henkilöstöään ja lisätä heidän (työ)hyvinvointiaan. Luontolähtöisillä menetelmillä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä voidaan tarjota monia hyviä ratkaisuja niin yritysten arkipäiviin, työtapoihin ja työympäristöihin kuin harvemmin tapahtuviin isompiin työhyvinvointia lisääviin tapahtumiin. Luonnolla on paljon annettavaa ja mahdollisuuksia niin hyvinvointi- ja terveysalalla kuin esimerkiksi matkailuun ja vapaa-aikaan liittyen.

*Visio tulevaisuuden maailmasta on vahvasti digitaalinen. Erilaiset myrskyt ja sähkökatkot ovat yleisiä. Ihmisten on vaikea irrottautua digilaitteista, jotka tulevaisuudessa ovat silloin jo osa kehoamme. Ihmisen keho ja mieli ovat ylikuormittuneet ja erilaiset psyykkiset ja mielenterveyden häiriöt ovat vahvasti lisääntyneet kaiken ikäisillä.*

*Ainoa vaihtoehto, jos lääkaineita ei oteta huomioon, on ihmisen siirtyminen luonnon lähelle tasapainottumaan ja paranemaan. Virtuaaliset VR-lasit, joita jo nyt sosionomitkin opetetaan hyödyntämään työssään, ovat arkea työn suunnittelussa. Virtuaaliset luontomaisemat voidaan tuottaa sisätiloihin helposti. Luontoreseptit, luonnosta saatavat tuotteet, metsäkylvyt ja lataavat luontomajat ulko- ja sisätiloissa ovat yleisiä. Niihin*

*kirjaututaan helposti sisään ja aika, tuoksut, äänet, materiaalit ovat joko aidot luonnossa olevat tai rakennettuja sisätiloissa. Molemmat tuottavat terveysvaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille.*

*Tulevaisuudessa puhdasta aitoa, tuoretta ruokaa ja vettä arvostetaan äärettömän paljon enemmän, kuin nykyään. Vihreä energia on kaikkialla. Fuusioenergia tuottaa kaikille maille tasapuolisesti puhdasta jätteenöntä energiaa vedestä. Maapallo alkaa kirkastua avaruudesta käsin, kuten jo nähtiin koronan aikana. Saasteet vähenivät maapallon yltä nopeasti. Luonnolla on valtava voima parantaa itse itseään, näin toimii myös kehomme, kun annamme sille mahdollisuuden palata lähemmäs luontoa ja luonnollista tilaa.*

Niina Merivirta, Alkumaa Oy, Green Care Etelä-Suomen aluejohtaja

Suomalaisilla luontolähtöisillä palveluyrittäjillä tulee olemaan tulevaisuudessa entistä enemmän mahdollisuuksia myös kansainvälisillä markkinoilla. Green Care kiinnostaa ulkomailta, ja käynnissä on monia kansainvälisen tason hankkeita luontolähtöisten menetelmien ja Green Caren näkökulmasta. Esimerkiksi Green4C-hankkeen lopputuotoksena laadittiin [julistus \(Green Care Manifesto\)](#), jonka avulla pyritään mahdollistamaan tulevaisuudessa Green Care -toimintaa yhä paremmin Euroopassa.

Julistuksessa nostetaan esiin Green Care -interventioiden vaikuttavuus, samoin luonnon terveysvaikutusten tunnistaminen ja niistä viestiminen. Myös moniammatillisten yhteistyöverkostojen luominen nähdään tärkeänä, kuten myös prosessien selkeyttäminen rahoituksen saamisen helpottumiseksi. Laatustandardien ja luontolähtöisten interventio-protokollien kehittäminen nostetaan julistuksessa niin ikään esiin.



Myös Suomessa on vastaavia asioita nostettu esiin [Aloitteessa luontolähtöisten menetelmien valtakunnallisesta käyttöönottamisesta](#), joka mainittiin jo julkaisun ensimmäisessä artikkelissa. Green Care Finland ry ja Maaseutupolitiikan neuvoston HYMY- ja TUUMA-verkostot tuottivat yhteistyössä aloitteen, joka on esitelty sosiaali- ja terveysministeriössä perhe- ja peruspalveluministerin erityisavustaja Timo Lehtiselle. Aloitteen mukaan Green Care -menetelmät tarjoavat mahdollisuuden tuoda sote-uudistuksen tavoitteiden mukaisia ratkaisuja ennalta ehkäisevään työhön ja sote-palveluihin.

Eryteisesti seuraavilla alueilla tulisi aktiivisesti edistää kyseisten ratkaisujen käyttöönottoa:

1. hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä kansanterveys,
2. voimavaralähtöisen kuntoutuksen, terapian ja päivä/työtoiminnan palvelut, ja
3. lasten ja nuorten sosiaalinen kasvu ja psykososiaalinen tukeminen.

Edellä mainitussa aloitteessa on mainittu kuusi toimenpidettä, joiden avulla luontolähtöisiä menetelmiä olisi mahdollista ottaa käyttöön tulevaisuudessa entistä paremmin:

1. Green Care -toiminnan vakiinnuttaminen valtakunnallisesti saatavaksi vaihtoehdoksi sosiaali- ja terveyspalveluihin tutkimus-, kehittämis- ja pilottihankkeiden avulla.
2. Kohdennettu palvelutarjonta kullekin asiakasryhmälle käyttäen arvioituja, näyttöön perustuvia menetelmiä.
3. Käypä hoito -suositusten ja muiden ohjaavien rakenteiden täydentäminen Green Care -menetelmillä.
4. Kuntouttavien ympäristöjen laaja-alaisempi käyttöönotto yhteisöjen ja eri asiakasryhmien terveyden edistämiseksi.
5. Green Care -menetelmät osaksi sosiaali- ja terveysalan koulutusjärjestelmää.
6. Tutkimukseen perustuvasta luontolähtöisten menetelmien osaamisesta vientituote.

Tämä julkaisu on osaltaan pyrkinyt tuomaan näkyville luontolähtöisten menetelmien mahdollisuuksia. Julkaisun avulla yrittäjien on mahdollista löytää lisää keinoja omien luontolähtöisten palveluiden kehittämiseksi.

## ***Korona pakotti yritykset ja yhteisöt valtavaan digiloikkaan – olisiko nyt paikallaan luontoloikka?***