

# Green Care hyvinvoinnin tukena

---

METSÄSEMINAARI,  
SUOMEN LUONNONSUOJELULIITTO OULU

Satu Välijärvi 24.11.2021, [satu.valijarvi@oamk.fi](mailto:satu.valijarvi@oamk.fi)



**Green Care**  
hyvinvointia luonnosta

**VIRITTÄYTYMISTÄ TUNNELMAAN**

Nordic NaBS hankkeen video

<https://www.youtube.com/watch?v=550ten72EA0>





## GREEN CARE - HYVINVOINTIA LUONNOSTA

- ❖ Green Care tarkoittaa luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvaa luontolähtöistä toimintamallia
- ❖ Monialaista toimintaa, jota voidaan hyödyntää mm.
  - sosiaali- ja terveysalan palveluissa (**luontohoiva**) sekä
  - kasvatus-, virkistys- ja ennalta ehkäisevissä palveluissa (**luontovoima**).
- ❖ Palvelujen tuottajina yritykset ja yhdistykset, tai GC osa sote- ja kasvatuspalveluja (nuorten luontotyöpajat, luonnon hyödyntäminen ikäihmisten palveluissa, päiväkotien ja koulujen luontoretket jne.)
- ❖ Sote-palvelujen asiakkaat (kaikki sektorit), yksityiset asiakkaat, päiväkotilapset, koululaiset, opiskelijat, työntekijät, työttömät, kaikki.
- ❖ Sisältää
  - asiakaskohtaisia, asiakkaan tarpeisiin ja hyvinvointiin liittyviä **tavoitteita – mitä asiakas tarvitsee, mitä asiakkaalle luvataan?**
  - luontoperustaisia **menetelmiä**, joilla tavoite pyritään saavuttamaan: palveluntuottajalla on **tietoa** luonto-, puutarha-, maatala-, eläin- tai vesistöavusteisten menetelmien tutkituista hyvinvointivaikutuksista ja **osaamista** ja **ohjausmenetelmiä**, joilla vaikutuksia voidaan saavuttaa
  - **reflektointia**, eli arviointia ja seurantaa, miten tavoite saavutettiin (asiakkaan palaute ja kokonaisuuden analysointi; vaikutukset)



## GREEN CARE: EDELLYTYKSIÄ, ELEMENTTEJÄ

Green Care -palvelussa keskeistä on ohjattu luontokokemus. Se suunnitellaan asiakastavoitteiden saavuttamiseksi luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä.

### ❖ Green care -palvelun edellytykset

- Tavoitteet ja tavoitteellisuus
- Ammatillisuus ja osaaminen
- Vastuullisuus

### ❖ Green care -palvelun elementit

- Luontoperustaisuus (luonto)
- Kokemuksellisuus (toiminta)
- Osallisuus (yhteisöt, yhteys ihmisiin ja luontoon)

### ❖ Menetelmät ja toimintaympäristöt

- Eläinavusteinen toiminta
- Maatila-avusteinen toiminta
- Puutarha-avusteinen toiminta
- Vesistöympäristössä tapahtuva toiminta
- Luontoympäristössä tapahtuva toiminta





## Green Care Finland: EETTISET OHJEET

### 1 Luontosuhde

- Luonnon elvyttävyyden arvostaminen
- Luontoympäristö ja vastuullisuus
- Eläinten kunnioittaminen ja suojele

### 2 Ammatillisuus

- Ammattimaisuus
- Menetelmien tavoitteellinen ja vastuullinen käyttö
- Laatu ja turvallisuus
- Yhteistyö toimijoiden kesken

### 3 Asiakassuhde

- Kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostaminen
- Ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen
- Luottamuksellisuus

<https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>



## GREEN CARE FINLAND RY

- ❖ Green Care -toimintatavan edistäjänä ja laadunvalvojana Suomessa toimii alan kattojärjestö Green Care Finland. Se käy keskustelua Green caresta ja määrittelee sitä, kokoaa tietoa, tapahtumia ja ihmisiä yhteen, on aktiivinen yhteiskunnallinen vaikuttaja
- ❖ GC Finland myöntää toimijoille laatumerkit ja määrittelee laatumerkin kriteerit
  - Luontohoiva: Sote-palvelut
  - Luontovoima: Virkistys- hyvinvointi- ja kasvatuspalvelut
- ❖ Kattava nettisivusto [www.gcf Finland.fi](http://www.gcf Finland.fi), some, aluetoimintaa
  - Tietoa Green Caresta
  - Laatutyökirja ja eettiset ohjeet – **hyödyksi kaikille luontoperustaisten hyvinvointipalvelujen kehittäjille**
  - Laatumerkkien hakuprosessi
  - Opastusta esim. asiakasvaikutusten arviointiin
  - Linkejä tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista
  - Verkostossa mukana olevat yritykset ja hankkeet
  - Koulutusmahdollisuuksia ja tapahtumia





## LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA

- ❖ Hyvinvointi: fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset ulottuvuudet
- ❖ Luontoperustaiset menetelmät vaikuttavat myönteisesti mm.
  - sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen
  - lihaskuntoon ja fyysiseen terveyteen
  - mielialaan ja myönteisten tunteiden lisääntymiseen
  - stressinhallintaan
  - aktivaatiotasoon
  - osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteisiin
  - tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen
- ❖ Luontokontaktit monipuolistavat elimistön mikrobikantaa
- ❖ Tutkimustiedon merkitys
  - palvelujen kehittämisen perustana
  - asiakaskohtaisten tavoitteiden määrittelyn ja arvioinnin tukena
  - palvelujen markkinoinnissa
  - palvelujen merkityksen perustelemisessa maksajille ja päättäjille.





## LUONTO

- ❖ “Villi luonto”, erämaa, luonnontilaiset metsät ja suot
  - ❖ Vesialueet
  - ❖ Erilaiset talousmetsät ja suoalueet
  - ❖ Metsiä, joissa on polkuja ja muita ihmisten näkyviä jälkiä
  - ❖ Metsiä ja soita, joilla on rakennettuja polkuja ja reittejä tai muita rakennelmia, uimapaikkoja
  - ❖ Lintutorneja, pienvenesatamia, pyöräilyreittejä, jalkakäytäviä luontoympäristössä jne.
  - ❖ Maalaismaisemaa; viljeltyjä ja viljelemättömiä peltoja, laitumia, rantaniittyjä, maatalousrakennuksia ja -rakenteita, maaseutu ympäristöjä eläimiseen
  - ❖ Kyliä ja “maaseutukaupunkeja”
  - ❖ Puistoja ja vesielementtejä kaupunkiympäristössä, uimarantoja
  - ❖ Puutarhoja ja kasvihuoneita, pihoja ja terasseja kasveineen
  - ❖ Kaupunkiviljelyä; viljelypalstat ja -laatikot
  - ❖ Luontoa sisätiloissa: parveke- ja ikkunalautaviljelmiä, viherseiniä, viherkasveja ja sisäkukkia
  - ❖ Ikkunoista näkyviä luonnonmaisemia
  - ❖ “Villiruokaa” ja luonnonmateriaaleja esim. käsitöihin ja askarteluun
  - ❖ Digitaalista ja virtuaaliluontoa – kuvia, ääniä + tuoksuja, makuja, tuntoaistin herättelyä
- Luontoperustaisissa palveluissa luonto voi tarkoittaa mitä tahansa näistä: kaikkien näiden avulla voidaan saavuttaa hyvinvointivaikutuksia ja ylläpitää luontosuhdetta (huom. yksilölliset erot kokemuksissa ja tunteissa)
- Erilaisilla asiakkaila on erilaiset mahdollisuudet “mennä luontoon”





## TUTKIMUSESIMERKKI: METSÄNHOIDON VAIKUTUS IHMISTEN PSYKOLOGISEEN ELPYMISEEN (Simkinin väitöskirja)

- ❖ Urbaani ympäristö yhdistetty mielenterveyden ongelmiin
- ❖ Tutkimusnäyttöä luonnon hyvinvointia tukevasta vaikutuksesta
- ❖ Lähtökohta: ”vaikuttaako metsän laatu, kuten se, miten sitä on hoidettu, metsästä saataviin terveysvaikutuksiin”?
- ❖ Tutkimuksia tehty siitä, millaisesta metsästä pidetään – vaihtelevia tuloksia
- ❖ Tutkimusongelma: Eroaako ihmisen elpyminen neljässä eri tavoin hoidetussa metsässä
  - Hakkuukypsä talousmetsä maaseudulla, ikä 100 v.
  - Kaupunkimetsä Hgin keskuspuistossa, ikä 95 v. (Kontrollimetsä)
  - Vanha luonnontilainen metsä maaseudulla, suojelualue, ikä > 120 v.
  - Nuori kasvatusmetsä maaseudulla, ikä 40 v.
- ❖ Tuloksia:
  - Kaikki metsät elvyttivät, nuorena metsässä vaikutus ei noussut enää 15 minuutin jälkeen
  - Elvyttävin vaikutus: Hakkuukypsä metsä ja vanha luonnontilainen metsä
  - Heikoin elvyttävä vaikutus: Nuori kasvatusmetsä
  - Kaupunkimetsä elvytti heikommin kuin kaksi muuta iäkästä metsää, mutta enemmän kuin nuori kasvatusmetsä
  - Negatiiviset tunteet vähenivät kaikissa metsissä
  - Se kuinka metsät arvotettiin, oli linjassa elpymisen kanssa





## LÄHILUONTO, LÄHIVIHREÄ, KAUPUNKILUONTO

- ❖ Psykkiset hyvinvointivaikutukset, vrt. edellä
- ❖ Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset
  - Sosiaaliset yhteydet ja aktiviteetit
  - Viihtyisyys ja turvallisuus
  - Reilu viherympäristö
    - ”Laadukkaiden lähiviheralueiden tasapuolinen tarjonta ja ylläpito kaupungeissa voi myötävaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin epätasa-arvon vähentämiseen.”
      - Kaikkien käytettävissä, saavutettavissa
      - Esim. mahdollisuus viilentymiseen niillekin, joilla ei ilmastoitua kotia jne.
- ❖ Fyysiset hyvinvointivaikutukset: suojaa
  - ilmaansaasteilta
  - melulta
  - helteeltä ja kuumuudelta.

Elämänmittainen lähivihreäpolku





## CASE: TERVEYSMETSÄ

*”Lääkäriltä voi Sipoossa saada lähetteen Terveysmetsään, ohjatulle luontoretkisarjalle, joka on osa terveyskeskuksen palveluita. Terveysmetsää hyödynnetään myös esimerkiksi lastensuojelun asiakkaiden parissa. Usea muu kunta on seuraamassa Sipoon mallia.*

*Käynnistimme Terveysmetsä-toiminnan vuonna 2014 ministeriöhankeessa, jossa terveyskeskuksen asiakkaille ja työuupumuksesta kärsiville kehitettiin luontopalveluja.\* Sitten Terveysmetsää on laajennettu soveltumaan myös työyhteisöille, vanhuksille, lapsille ja nuorille sekä toipujille.*

*Olemme kouluttaneet Terveysmetsä-oppaita kevästä 2019, jolloin ensimmäinen kurssi pidettiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirille.*

*Terveysmetsä-toimintaa ohjaavat arvot ovat elämän kunnioitus, ekologisuus, luottamuksellisuus ja tutkimustieto.”*

Terveysmetsä.fi

\* Sipoon Terveysmetsähanke 2015–2017, aloitteentekijänä Luonnontie-yritys, yhteistyössä mukana lääkäri Anders Mickos

# O!VALLUS VAARA

HYVINVOI

## CASE OIVALLUSVAARA: TYÖHYVINVOINTIPALVELUJA LUONNOSTA

- ❖ Yksi Green care -alan suunnannäyttäjyrityksistä Suomessa
- ❖ **Vastuullisuus**
  - Metsävastaanotto, jolla on Green care Finlandin myöntämä Luontovoima-laatumerkki
  - Lähtökohtana Toiminta- ja turvallisuussuunnitelma, sen lisäksi mm. GC-laatutyökirja ja turvallisuusasiakirja ja niiden mukainen palvelu
- ❖ **Ammatillisuus**
  - Terveysalan ammattilaisten tarjoamia palveluja luontoympäristössä ja eläinavusteisesti, mukana myös muiden ammattien edustajia mm. kursseja järjestämässä
  - Lisäksi useimmilla koulutusta erilaisiin menetelmiin, joiden avulla osataan hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia
- ❖ **Tavoitteellisuus**
  - Selvitetään asiakkaiden tarpeet ja asetetaan asiakkaille tai asiakasryhmille tavoitteet (kuuluu sote-palveluihin aina)
  - Mitataan ja arvioidaan tavoitteiden saavuttamista
  - Hyödynnetään tietoa asiakkaan hyväksi ja palvelun kehittämiseksi





## CASE: PILOTOINNIT NORDIC NABS -HANKKEESSA

- ❖ Mindfulnessia, rentoutusharjoituksia, luonnon havainnointia moniaistisesti, suomalaiseseen luontoon tutustumista matalalla kynnyksellä kotoutumisen tueksi, lähiluonnon löytämistä
- ❖ Oulun kaupunkiluonto: Ainola, Nallikari ja Hietasaari, Hiironen
- ❖ Kiinnostuneita yrittäjiä on - palveluja suunnitellaan ja yhteistyömahdollisuuksia etsitään, esim. tulevaisuuden Loppula ympäristöineen ja yhteistyömahdollisuuksineen kiinnostaa!

<https://nordicnabs.com/palvelukokeilut/>





## **YHTEISIÄ HAASTEITA SUOMESSA, RUOTSISSA JA NORJASSA**

- ❖ Luontoperustaisten palvelujen tuottajia ja ostajia on vielä melko vähän
- ❖ Tarvitaan lisää vuoropuhelua ja yhteistyötä eri sektorien välille
- ❖ Eri alueilla on erilaisia viranomaiskäytäntöjä ja tapoja tehdä yhteistyötä esim. muiden viranomaisten kanssa
- ❖ Monimutkaiset säädökset, jotka mm. hankaloittavat pienten yritysten mahdollisuuksia päästä yhteistyöhön julkisen sektorin kanssa
- ❖ Asiakasorganisaatioiden resurssien niukkuus (sote- ja kasvatusalat), mikä tekee ”valtavirrasta poikkeavien” luontoperustaisten palvelujen hankkimisen vaikeaksi
- ❖ Tutkimustietoa tarvitaan lisää





## YHTEISIÄ MAHDOLLISUUKSIA SUOMESSA, RUOTSISSA JA NORJASSA

- ❖ Tällä hetkellä otollinen aika (megatrendit: ilmastonmuutos, pandemia, kiinnostus hyvinvointiin)
- ❖ Hyviä esimerkkejä löytyy ja kokemus alalla on kasvanut paljon viimeisen 10–15 vuoden aikana
- ❖ Sote- ja kasvatusaloilla suhtaudutaan myönteisesti luontoperustaisiin menetelmiin
- ❖ Yrittäjillä monipuolista osaamista ja tietoa sekä aitoa kiinnostusta luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen + sertifikaatit ja laatumerkit
- ❖ Palvelut tuovat työpaikkoja maaseudulle; monialaiset maatilayritykset, tallit, puutarhat jne.
- ❖ Luontoperustaisten palvelujen tulevaisuuteen uskotaan, ja niiden mahdollisuuteen kehittyä perinteisiä toimintamuotoja täydentäviksi palveluiksi sote-alalla
- ❖ Sote-alalla koetaan tarvetta kehittää enemmän ennaltaehkäiseviä palveluja, mikä toisi yrittäjille uusia mahdollisuuksia ja asiakasryhmiä
- ❖ Monipuolinen asiakaskenttä mahdollistaa yrityksille myös mahdollisuuden erikoistua tiettyihin asiakasryhmiin
- ❖ Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimus voi tuoda esiin myös uusia mahdollisuuksia palveluihin





## LÄHTEITÄ

**Green Care Finland ry**

[www.gcfinland.fi](http://www.gcfinland.fi)

**Aho, Maarit 2020** (GC Finland ry): Esitys Green Care -infotapahtumissa:

[https://www.proagriaoulu.fi/files/pohjoisen-maisemahelmet/gc\\_esitys\\_muhos08102020\\_maarit\\_aho\\_gcfry.pdf](https://www.proagriaoulu.fi/files/pohjoisen-maisemahelmet/gc_esitys_muhos08102020_maarit_aho_gcfry.pdf)

**Elämänmittainen lähivihreäpolku.** Tietopaketti lähiluonnon hyvinvointivaikutuksista. Ympäristöministeriö ja Suomen ympäristökeskus 2020.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162679/Elamanmittainen\\_lahivihrea\\_tietopaketti.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2K4O7yHjzgomEYBZdXPqEI1jlnI9Z3QT11VP4OveAKMKq\\_ZOxIDvtEJrJE](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162679/Elamanmittainen_lahivihrea_tietopaketti.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR2K4O7yHjzgomEYBZdXPqEI1jlnI9Z3QT11VP4OveAKMKq_ZOxIDvtEJrJE)

**Ylilauri, Martta ja Voutilainen, Olli 2021:** Review of Nordic Nature-based Service Models : Study on the opportunities and challenges of the nature-based services in Finland, Sweden and Norway (Nordic NaBS)

<https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/12611>

**Simkin, Jenni 2019:** Metsänhoidon vaikutus ihmisten psykologiseen elpymiseen, kenttäkoe. Esitys, Metsätieteen päivä 20.11.2019. LUKE.

<https://metsatiede.org/wp-content/uploads/2020/01/MTP2019-MB7-Simkin.pdf>

**Terveysmetsä.fi** <https://terveysmetsa.fi/mika-on-terveysmetsa/>





## LISÄTIETOA

Nordic NaBS -hanke: luontoperustaisten hyvinvointipalvelujen kehittäminen [www.nordicnabs.com](http://www.nordicnabs.com)

Nordic NaBSin webinaarit YouTube Nordic NaBS, esim. Virtuaalityöpaja, Metsänomistajien ja palveluyritysten yhteistyö 2020 <https://www.youtube.com/watch?v=qpVUzXEnv2U&t=35s>

### **Terveysmetsistä:**

Liisa Tyrväinen, Eira-Maija Savonen, Jenni Simkin 2017: Kohti suomalaista terveysmetsän mallia. LUKE.

[https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio\\_11\\_2017.pdf?sequence=1](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1)

Mickos, Anders 2019: Terveysmetsän käyttö osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. Esitys Green Care -päivillä Kokkolassa.

[https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/762/Anders-Mickos\\_GC19.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/762/Anders-Mickos_GC19.pdf)



Kíitos!