

LUONTOYMPÄRISTÖ NUORTEN HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA



Monta tapaa parantaa
maailmaa.

Varpu Wiens, TtT, tutkija Sokra hanke

Diakonia-ammattikorkeakoulu Oulun kampus
Avoimet ovet tapahtuma 6. – 7.11.2019

Diak

"Ihminen on toisenvarainen eikä selviä ilman ei-inhimillistä luontoa."

Janne S. Kotiaho 2019 Futura-lehti



5



Luonnon hyvinvointihyödyt

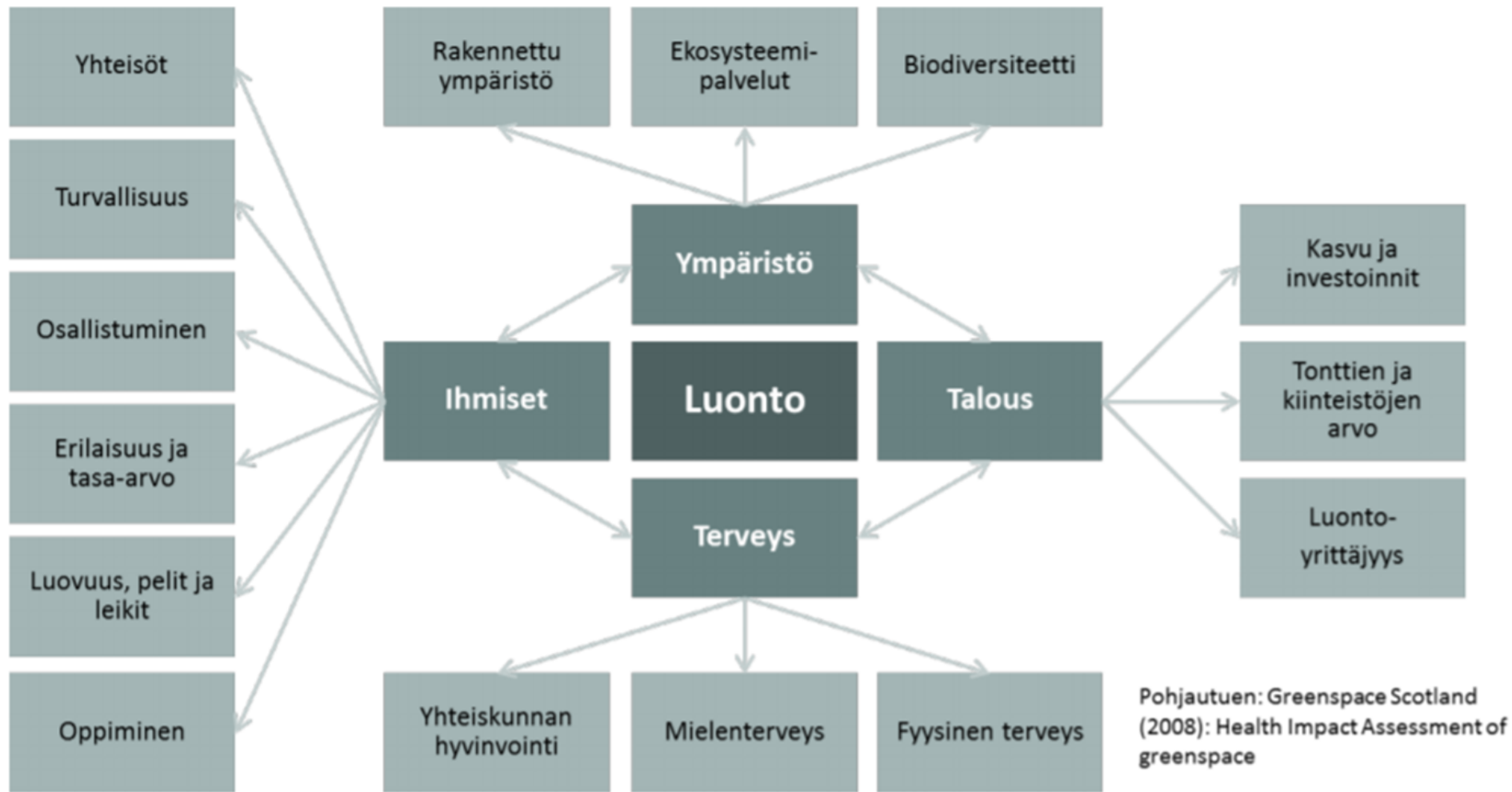
»FYYSISEEN TERVEYTEEN

»MIELEN HYVINVOINTIIN

»SOSIAALISEEN
HYVINVOINTIIN JA
YHTEISOLLISYYTEEN

» MIELENTERVEYDEN RISKI LASKEE SITÄ ENEMMÄN, MITÄ PIDEMPÄÄN LAPSI OLI ELÄNYT VIHERALUEIDEN YMPÄRÖIMÄNÄ ENNEN 10. IKÄVUOTTA.

» [HTTPS://WWW.PNAS.ORG/CONTENT/116/11/5188](https://www.pnas.org/content/116/11/5188)



Luonnon vaikuttavuuden näkökulmat (Lähde: Pohjautuen Greenspace Scotland, Health Impact Assessment of Greenspace (2008))

Lähde: Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys
Toukokuu 2013

Karpu Wiens

POHJOISSUOMALAISTEN
NUORTEN TYTTÖJEN
HYVINVOINTI -
HYPOTEETTINEN MALLI



- » NUORTEN HYVINVOINTIA ON TÄRKEÄ TARKASTELLA **KOKONAISUUTENA**, JOHON KUULUU MYÖS YMPÄRISTÖ JA SEN ERI VAIHTUVAT ELEMENTIT
- » HYVINVOINNIN KOKEMUS ON VUOROVAIKUTTEISTA YMPÄRISTÖN KANSSA, MIKÄ VAIKUTTAISI EDELLYTTÄVÄN MYÖS **SOPEUTUMISTA** KULLOINKIN VALLITSEVIIN OLOSUHTEISIIN
- » LUONTOYMPÄRISTÖ **LUO EDELLYTYKSIÄ** ERILAISTEN AISTIMUSTEN JA ELÄMYSTEN KAUTTA EHEYTYMISEEN, VIRKISTÄYTYMISEEN JA TUNTEIDEN SÄÄTELYYN
- » TULISI TARJOTA SOPIVIA TAPOJA HYÖDYNTÄÄ LUONTOYMPÄRISTÖN JA ELÄINTEN TARJOAMIA MAHDOLLISUUKSIA HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

JOKAISEEN YKSILÖÖN PEILAUTUU MONIEN ASIOIDEN SUMMA; GENEETTINEN JA SOSIOEKONOMINEN PERINTÖ, PERHEEN DYNAMIIKKA JA YLISUKUPOLVISUUS SEKÄ YMPÄRISTÖ.

YKSILÖN YMPÄRISTÖSSÄ JA LUONNOSSA TAPAHTUVAT VAIHTELUT VAIKUTTAVAT MONIN ERI TAVOIN. NÄMÄ TUNTUVAT JA NÄKYVÄT IHMISEN FYYSSISISSÄ OLEMUKSESSA JA MIELENTILASSA, KONKRETISOITUEN ERILAISINA TUNTEINA, MIELIALOINA, AJATUKSINA JA TOIMINTOINA.



Hyvinvointivaikutukset

» **PALJON ULKOILEVAT SAAVAT MYÖS ULKOILUKERRASTA SUUREMMAN HYÖDYN KUIN VÄHÄN ULKOILEVAT: ESIMERKIKSI ONNELLISUUDEN JA TYYNEYDEN TUNTEMUKSET OVAT VOIMAKKAAMPIA**

(LÄHDE: LUONNONVARAKESKUS. LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET. [HTTPS://WWW.LUKE.FI/TIETOA-LUONNONVAROISTA/VIRKISTYSKAYTTO/LUONNON-HYVINVOINTIVAIKUTUKSET/](https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/))

» **LUONNOSSA OLESKELU VOI LIEVITTÄÄ PAITSI FYYSSISIÄ OIREITA MYÖS VÄHENTÄÄ HÄIRITSEVÄÄ TIETOISUUTTA NIISTÄ. KIPU VOI LIEVENTYÄ TAI UNOHTUA, KUN HUOMIO KIINNITTYY OMAN ITSEN ULKOPUOLELLE**

» **LUONNOSSA LIIKKUMINEN JA OLESKELU VOI YLLÄPITÄÄ ETENKIN HYVÄLAATUISTA UNTA JA MIELIALAA. STRESSIN, AHDISTUNEISUUDEN JA MASENNUKSEN OIREET VOIVAT HELPOTTUA**

(LÄHDE: OJALA JA TYRVÄINEN 2015. LUONTO HOIVAA MIELTÄ JA KEHOA.

[HTTPS://MIELI.FI/FI/MIELELENTERVEYS/HYVINVOINTI/YMP%C3%A4RIST%C3%B6-JA-LUONTO/LUONTO-HOIVAA-MIELT%C3%A4-JA-KEHOA](https://mieli.fi/fi/mielelenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa))

..vaikutukset

- » AIVOJEN KUORMITTUMISEN JÄLKEISEN PALAUTUMINEN ON NOPEAMPAA LUONNON LÄHEISISSÄ KUIN RAKENNETUISSA YMPÄRISTÖISSÄ
- » LUONNONYMPÄRISTÖISSÄ HAVAINTOJEN TEKEMISEN ON KUVATTU TAPAHTUVAN SPONTAANILLA TAVALLA, ILMAN ETTÄ AIVOT JOUTUVAT KÄSITTELEMÄÄN JA TYÖSTÄMÄÄN AISTIHAVAINTOJA SAMALLA TAVALLA KUIN RAKENNETUSSA YMPÄRISTÖSSÄ

LÄHTEESTÄ: YLI-VIIKARI, LILJA 2016. SE METSÄ ON TÄYNNÄ KYNELEITÄNI LUONNON HYVINVOINTIMERKITYKSIÄ JÄLJITTÄMÄSSÄ. ALUE JA YMPÄRISTÖ VOL 45 NRO 1 (2016).

[HTTPS://ALUEJAYMPARISTO.JOURNAL.FI/ARTICLE/VIEW/60683](https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683)

- » LUONNONYMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄT AISTIHAVAINNOT LUOKITELLAAN ”TURVALLISIKSI” MANTELITUMAKKEEN TASOLLA, JOSSA TAPAHTUU AISTIHAVAINTOJEN NOPEA KÄSITTELY (TRANEL ET AL. 2000)



Tämä kuva, tekijä Tuntematon
tekijä, käyttöoikeus: CC BY-ND

Nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen

11–13-vuotiaat nuoret olivat sitä aktiivisempia, mitä enemmän puustoisia alueita heidän kotinsa lähellä oli.

Runsaasti luonnossa ulkoilevat koululaiset suoriutuivat muita paremmin kognitiivisissa testeissä. Luontoilun vaikutus oli suurin, kun sitä sisältyi sekä koulu- että vapaa-aikaan.

Lapset, jotka leikkivät paljon lähiluonnossa, ovat ketterämpiä, voimakkaampia ja nopeampia kuin muun tyyppisissä ympäristössä leikkivät lapset

Vihreä kouluympäristö on yhteydessä myös motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden määrään.

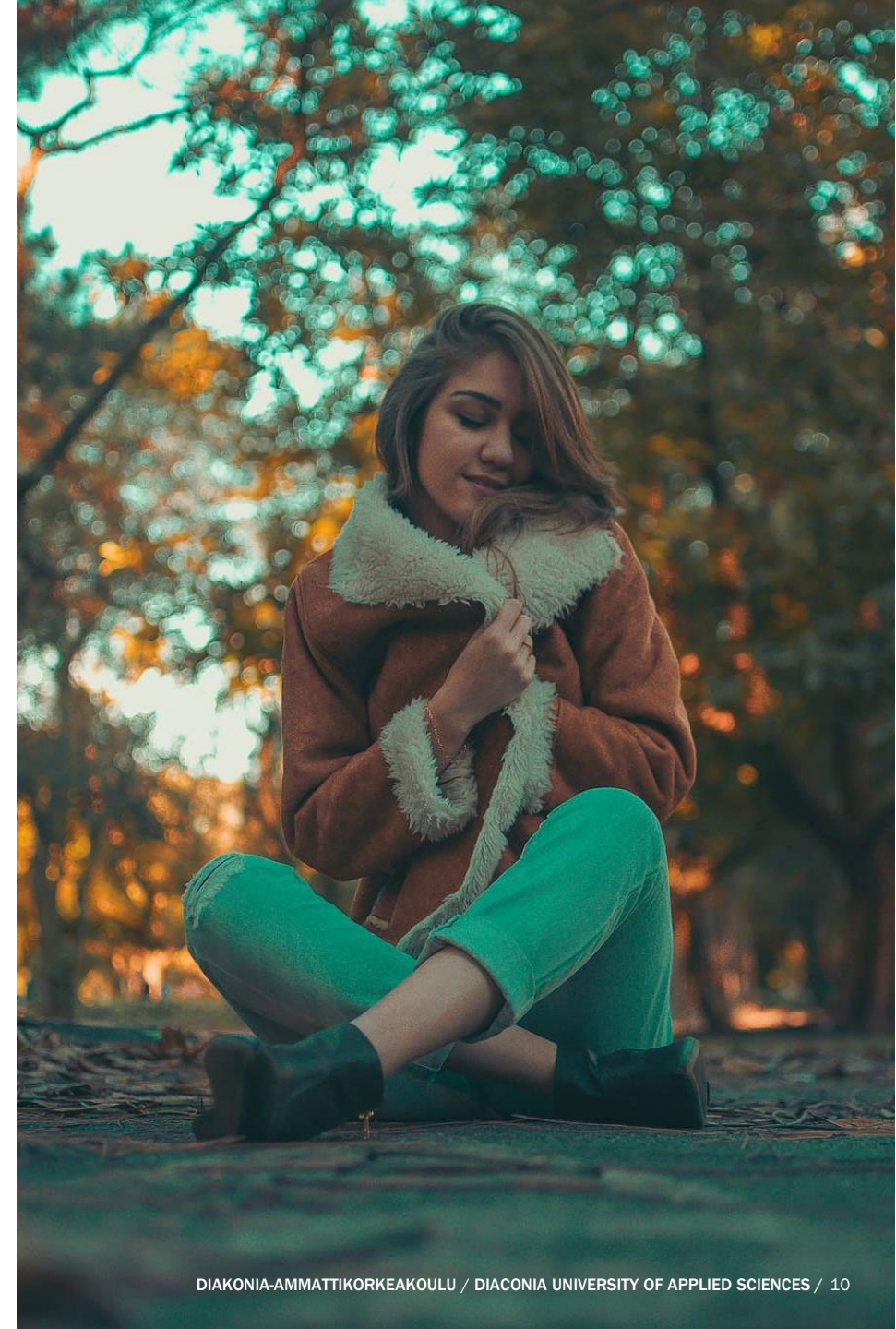
Koululaiset, jotka viettivät välitunnit vihreässä ympäristössä, kokivat muita vähemmän stressiä.

Jopa 20 minuutin kävely puistossa paransi merkittävästi lasten keskittymiskykyä. Tutkijat arvelevat, että tällaiset ”luontoruiskeet” saattaisivat tarjota turvallisen, edullisen ja helpon lisäkeinoon ADHD-oireiden hallintaan.

Lapsilla ja nuorilla, joilla on keskittymisvaikeuksia ja motivaation puutetta, vihreä leikki- ja oppimisympäristö tukee sosiaalista ja kognitiivista kehitystä

Yksin vain porukalla?

- » MITÄ VÄHEMMÄN VIHERALUEITA ON KILOMETRIN SÄTEELLÄ KODISTA, SITÄ SUUREMPAA ON YKSINÄISYYS JA VÄHÄISEMPÄÄ SOSIAALINEN TUKI (MAAS YM. 2009).
- » MITÄ ENEMMÄN VIHERALUEITA LÄHISTÖSSÄ ON, SITÄ ENEMMÄN YHTEISÖLLISYYTTÄ KOETAAN (SUGIYAMA YM. 2008)





Hyvinvointivaikutusten mahdollistaminen

- » TERVEYSHYÖTYJEN SAAMISEKSI TARVITAAN MONIPUOLISIA LUONTOALUEITA RAUHOITTUMISTA SEKÄ LIIKUNTA JA ULKOILUA VARTEN
- » PARHAAT TERVEYSHYÖDYT SAADAAN TOISTUVILLA KÄYNNEILLÄ OMILLA MIELIPAIKOILLA, JOTEN LUONNON TULEE SIJAITA LÄHELLÄ ARKEA, JOKAPÄIVÄISESSÄ ELINYMPÄRISTÖSSÄ
- » KOKEMUKSEEN VAIKUTTAVAT YMPÄRISTÖN ESTEETTISYYS, TURVALLISUUS JA KIINNOSTAVUUS, SAMOIN VALON MÄÄRÄ, ILMANLAATU, LÄMPÖTILA JA ÄÄNIMAISEMA.

Lähde: Mieli ry, Luonto hoivaa mieltä ja kehoa

Hakeudu mielipaikkaasi

- » MIELIPAIKASSA VIETETTY AIKA VAIKUTTAA PALAUTUMISKOKEMUKSIIN
- » TULOSTEN MUKAAN MYÖS MIELIPAIKASSA KÄYTYJEN MÄÄRIEN TIHEYS VAIKUTTA PALAUTUMISKOKEMUSTEN TASOON
- » LUONNOSSA ON MAHDOLLISTA LÖYTÄÄ TUNNETILAAN SOPIVA PAIKKA, JONKA AVULLA OMA OLOTILA HELPOTTUU, VIRKISTYY, RENTOUTUU, RAUHOITTUU

Lähde: Korpela, Kalevi M; Ylen, M; Tyrväinen, L. and Silvennoinen H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*, Vol. 14, Issue 4, pp. 636-652.

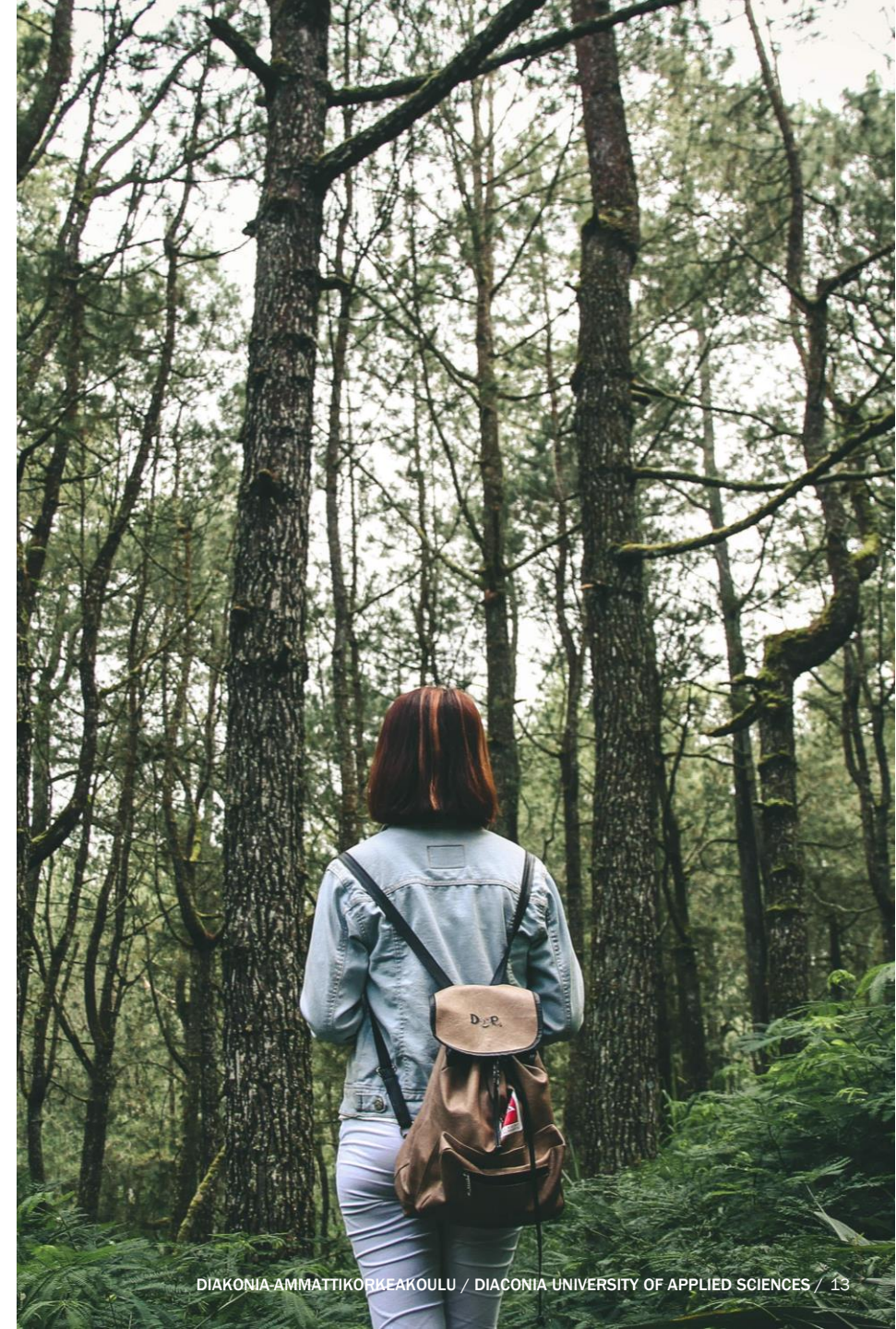


Miten?

» JOS LIIKKUI 120 MINUUTTIA VIIKOSSA, ELI KESKIMÄÄRIN 17 MINUUTTIA PÄIVÄSSÄ, ALKOIVAT TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KOHENEMISEN KOKEMUKSET OLLA MERKITTÄVIÄ

Lähde: White, Alcock, Grellier ym. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing.

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>





Mitä tarvitaan?

- » **TIETEELLISTÄ NÄYTTÖÄ LUONTOLIIKUNNAN VAIKUTUKSISTA PÄÄTÖKSENTEKIJÖILLE**
- » **LUONTOLIIKUNNAN EDELLYTYSTEN HUOMIOIMISTA KAAVOITUKSESSA JA KAUPUNKISUUNNITTELUSSA**
- » **METSÄ- JA LUONTOSUHTEEN LIITTÄMISTÄ OSAKSI ERI TASOJEN KOULUTUSTA JA OPPIMISYMPÄRISTÖJÄ**
- » **LUONNON ELVYTTÄVIEN VAIKUTUSTEN KANNALTA ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ RIITTÄVÄN ISOJA JA ESTEETTISESTI VIEHÄTTÄVIÄ LUONTOALUEITA SIJAITSEE LÄHELLÄ ASUTUSTA**
- » **MYÖS VIRTUAALIKÄYNNIT OVAT VAIKUTTAVIA**

Lähteet:

Polvinen, Pihlajamaa ja Berg. 2012. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen.

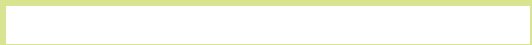
Luonnonvarakeskus. Luonnon hyvinvointivaikutukset. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset>



Linkkivinkkejä

- » [HTTPS://TKIBLOGI.FILES.WORDPRESS.COM/2016/04/KOOSTE-LUONNON-HYVINVOINTI-JA-TERVEYSVAIKUTUKSISTA.PDF](https://tkiblogi.files.wordpress.com/2016/04/kooste-luonnon-hyvinvointi-ja-terveysvaikutuksista.pdf)
- » **YLIOPISTOT SELVITTÄVÄT VOIKO LUONNOSSA OLESKELU AUTTAA MASENNUSPOTILAITA KUNTOUTUMAAN** [HTTPS://WWW.MEDIUUTISET.FI/UUTISET/YLIOPISTOT-SELVITTAVAT-VOIKO-LUONNOSSA-OLESKELU-AUTTAA-MASENNUSPOTILAITA-KUNTOUTUMAAN/04B3716F-9EE6-4066-8818-CD80818592A7](https://www.mediuutiset.fi/uutiset/yliopistot-selvittavat-voiko-luonnoissa-oleskelu-auttaa-masennuspotilaita-kuntoutumaan/04b3716f-9ee6-4066-8818-cd80818592a7)
- » **MITÄ TIEDETÄÄN METSÄN TERVEYSHYÖDYISTÄ?**
[HTTPS://WWW.DUODECIMLEHTI.FI/LEHTI/2018/13/DU014421](https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/du014421)
- » **LUONTO LISÄÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIA**
[HTTPS://WWW.HELSINKI.FI/FI/UUTISET/TERVEYS/LUONTO-LISAA-LASTEN-JA-NUORTEN-HYVINVOINTIA](https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/luonto-lisaa-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia)
- » **LUONTO LISÄÄ LIIKETTÄ – MIKÄ INNOSTAA KOULUIKÄISTÄ?**
[HTTP://WWW.METSA.FI/LUONTOLISAALIIKETTA](http://www.metsa.fi/luontolisaaliiketta)

Lataa luontoa!



Kiitos mielenkiinnosta!





» **HYVÄN MIELEN METSÄKÄVELYJEN TAVOITTEENA ON KANNUSTAA ERITYISESTI NUORIA LIIKKUMAAN METSÄLUONNOSSA SEKÄ LISÄTÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ, SUKUPOLVIEN VÄLISTÄ YHDESSÄOLOA, VÄHENTÄÄ YKSINÄISYYTTÄ JA ENNALTAEHKÄISTÄ MIELENTERVEYSONGELMIA.**

» **[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RAZAHT5KPZ
U](https://www.youtube.com/watch?v=Razaht5kpZU)**

LÄHDE: SUOMEN MIELENTERVEYS RY. METSÄKÄVELY YHDISTI METSÄN JA MIELENTERVEYDEN

[HTTPS://MIELI.FI/FI/KEHITT%3%A4MISTOIMINTA/P%3%A4%3%A4TTYNEET-](https://mieli.fi/fi/kehitt%3%A4mistoiminta/p%3%A4%3%A4ttyneet-)

[HANKKEET/METS%3%A4K%3%A4VELY-YHDISTI-METS%3%A4N-JA-MIELENTERVEYDEN](https://mieli.fi/fi/kehitt%3%A4mistoiminta/p%3%A4%3%A4ttyneet-hankkeet/mets%3%A4k%3%A4vely-yhdisti-mets%3%A4n-ja-mielenterveiden)