



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Stiina Tiistola & Elina Tiilikka

---

**”Metsän keskellä syntynyt” ja**

**”Kuusen juurella kasvanut”**

Ikäihmisten metsäsuhde ja heidän kokemat luonnon hyvinvointivaikutukset

Opinnäytetyö  
Syksy 2023  
Geronomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijä: Stiina Tiistola ja Elina Tiilikka

Työn nimi alaotsikoineen: ”Metsän keskellä syntynyt” ja ”Kuusen juurella kasvanut” – Ikäihmisten metsäsuhde ja heidän kokemat luonnon hyvinvointivaikutukset

Ohjaaja: Anna-Kaarina Koivula

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 80

Liitteiden lukumäärä: 8

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ikäihmisten kertomana heidän suhteestaan metsään, metsän roolista heidän tähänastisen elämänsä aikana, millaista tukea hyvinvointiin ikäihmiset kokevat saavansa luonnosta ja erityisesti metsäympäristöstä sekä millaisia hyvinvointivaikutuksia he kokevat saavansa Suomen luonnon päivänä 2023 järjestettävässä tapahtumassa.

Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat luontotapahtumaan osallistuneet 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat ikäihmiset. Aihetta käsiteltiin siitä aiemmin tuotettuun kirjallisuuteen ja tutkimustietoon verraten sekä tutkimusluontoisesti havainnoimalla, haastatteleamalla ja kyselylomakkeilla tietoa keräten luontotapahtumassa. Yhteistyökumppanimme toimi IkiOma Ikä ry, jonka tavoitteena on luontoperusteisin menetelmin tukea ikäihmisten toimintakykyä ja mahdollistaa heille erilaisia luontokokemuksia.

Saavutetut tutkimustuloksemme tukevat aiemmin aiheesta tutkittua tietoa, joiden mukaan lähimetsällä on merkittävä rooli ikäihmisille. Metsässä säännöllisesti käyminen tuo iäkkäille kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia. Ikäihmiset kertovat yksilöllisesti metsäsuhteestaan ja he ovat myös halukkaita jakamaan metsäkulttuuriperintöä eteenpäin.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todetaan lähimetsien olevan merkittävässä osassa iäkkäiden kotona asumisen tukemisessa. Lähiluonto tulisi olla helposti saavutettavissa ja ikäihmisille tulisi tarjota mahdollisuuksia sinne pääsemiseksi erilaisiin luontotapahtumiin.

<sup>1</sup> Asiasanat: ikäihminen, green care, metsäsuhde, hyvinvointi, kvalitatiivinen tutkimus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Elderly Care

Authors: Stina Tiistola and Elina Tiilikka

Title of thesis: "Born in the middle of forest" and "Grown at the feet of spruce" - human-forest relationship of elderly people and their experiences of well-being effects of nature

Supervisor: Anna-Kaarina Koivula

Year: 2023

Number of pages: 80

Number of appendices: 8

---

The purpose of this thesis was to describe human-forest relationship of elderly people as told by themselves, the role of the forest in their lives up to date, the support for well-being elderly people get from nature and especially from forests, as well as their experiences of well-being effects from a nature-based event organized on the Finnish Nature Day 2023.

This thesis is a qualitative research. The target group of the study was 65 years and older elderly people who participated in the nature-based event. The subject was approached by comparing it to previously reported literature and research as well as by research tools of observing, interviewing and collecting information with questionnaire in the nature-based event. Our cooperation partner was IkiOma Ikä ry, that has aim to support functional ability of elderly people by nature-based methods and to enable them different nature experiences.

The results of this research support earlier research, by which urban forests play a significant role for elderly people. Spending time regularly in the forest provides elderly people overall well-being effects. Elderly people share individually their experiences of their human-forest relationships and they are also willing to share forest culture heritage to others.

In conclusion, it can be stated that urban forests play a significant role in supporting home living of elderly people. There should be an easy access to surrounding nature and elderly people should be offered chances to get to different kinds of nature-based events.

<sup>1</sup> Keywords: elderly person, green care, human-forest relationship, well-being, qualitative research

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
1 JOHDANTO .....	7
2 PROSESSIN KULKU.....	8
3 GREEN CARE.....	12
3.1 Luontoperusteisuudessa vaikuttavat eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat .....	13
3.2 Green Care -toiminnot ja niiden hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla.....	15
3.3 Metsässä tapahtuva Green Care -toiminta .....	18
4 LUONNON KOKONAISVALTAISET HYVINVOINTIVAIKUTUKSET .....	21
4.1 Luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	21
4.2 Luonnon vaikutus fyysiseen hyvinvointiin.....	23
4.3 Luonnon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin .....	25
4.4 Luonnon vaikutus henkiseen hyvinvointiin .....	26
4.5 Aistihavaintojen merkitys metsästä saataviin hyvinvointikokemuksiin .....	28
5 METSÄSUHDE .....	31
5.1 Suomalaisen metsäsuhteen syntyminen .....	31
5.2 Monimuotoinen metsäsuhde .....	34
5.3 Luontosuhde perusasenteiden ja metsäsuhde tunnetyyppien kautta .....	35
5.4 Ikäihmisten näkökulma metsäsuhteisiin .....	37
6 TUTKIMUS.....	41
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	41
6.2 Aineiston keruu.....	42
6.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat .....	44
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	46
8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	47
8.1 Haastattelujen tulokset .....	47
8.1.1 Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamanaan.....	47

8.1.2	Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana .....	52
8.1.3	Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin .....	54
8.1.4	Ikäihmisten kokemus luonnossa saaduista hyvinvointivaikutuksista .....	55
8.1.5	Ikäihmisten kokemat Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa koetut kokemukset.....	58
8.2	Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautekyselylomakkeiden vastaukset	60
8.3	Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa tehdyt havainnot .....	63
8.4	Tulosten vertailua puhelinhaastatteluiden, Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautekyselylomakkeiden ja havainnointien kesken.....	65
9	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	67
10	POHDINTA.....	68
	LÄHTEET .....	70
	LIITTEET .....	80

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotoja.....	12
Kuvio 1. Prosessin kulku.....	8
Kuvio 2. Tutkimusaineisto.....	43
Kuvio 3. Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautelomakkeiden vastaukset miten ikäihmiset kuvaavat suhdettaan metsään jaoteltuna tunnetyyppien mukaan.....	60
Kuvio 4. Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtuman palautekyselylomakkeiden vastaukset millaisia hyvinvointivaikutuksia ikäihmiset kokevat saavansa luonnosta.....	62

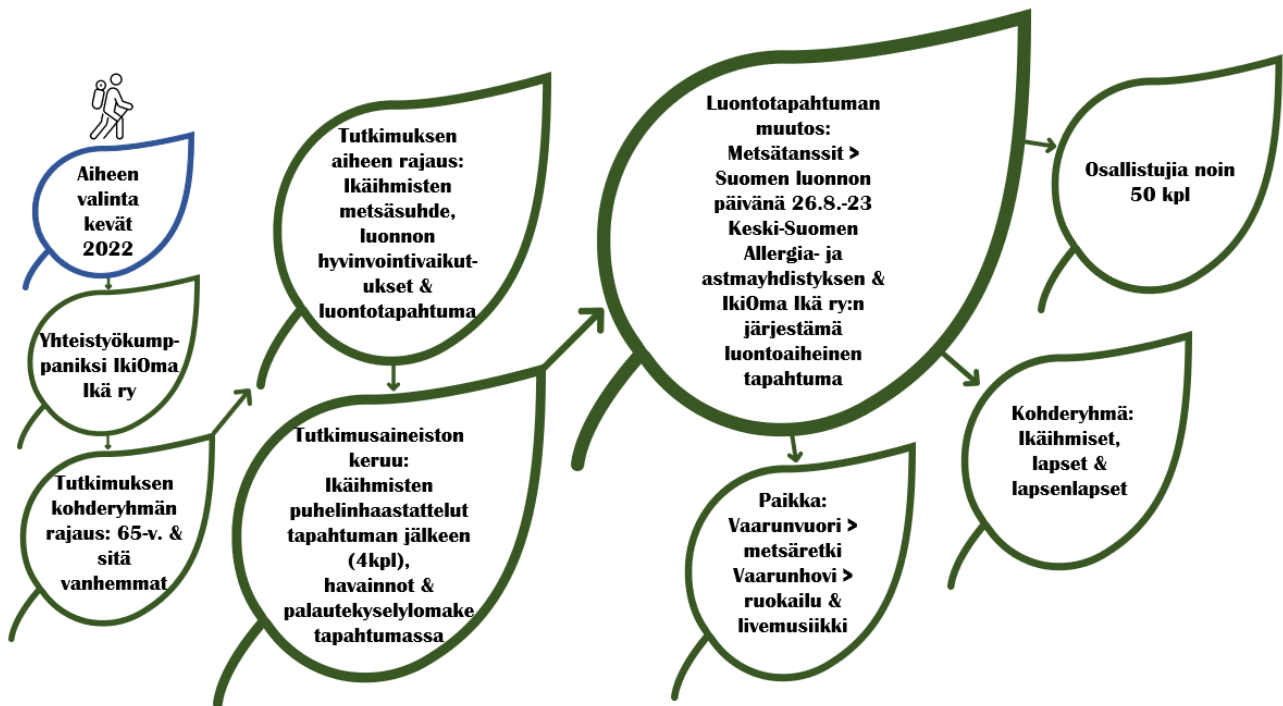
# 1 JOHDANTO

Tutkimuksellisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tuoda esiin metsäsuhdetta ikäihmisten näkökulmasta ja sitä, millaisia mahdollisuuksia luonto tarjoaa ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Yhteistyökumppanimme on IkiOma Ikä ry, joka järjesti Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa luontoaiheisen tapahtuman Suomen luonnon päivänä 26.8.2023. Tavoitteena oli mahdollistaa isovanhemmille, lapsille ja lapsenlapsille yhteinen tapahtuma. Päivän aikana tehtiin biologin opastuksella metsäretki Vaarunvuorelle ja IkiOma Ikä ry toteutti Vaarunhovissa nuotioruokailun sekä livemusiikkiesitykset. Tutkimukseen hankimme aineistoa havainnoimalla 65-vuotiaita ja sitä vanhempia ikäihmisiä luontotapahtumassa ja keräsimme aineistoa tapahtumaan osallistuneilta metsäkyselyn avulla. Lisäksi haastattelimme neljää osallistujaa tarkemmin tapahtuman jälkeen.

Tutkimustuloksemme osoittavat, miten arvokkaita luontotapahtumat ovat ikäihmisille. Tavoitteenamme on osaltamme nostaa etenkin lähimetsien arvostusta ja muistuttaa niiden olevan ikääntyvien ihmisten elämän yksi tukipilareista. On tärkeää ottaa huomioon, kuinka nopeasti nykyihminen on irtautunut luonnosta ja miten tämä heijastuu väistämättä ihmisten hyvinvointiin. Säilyttämällä säännöllisen luontokontaktin pidämme yllä kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Merkityksellistä on mahdollistaa heikommassa asemassa oleville pääsy erilaisiin luontokokemuksiin. Aiheen ajankohtaisuus nousee esiin Niemisen ja Helasvuon (2023, s. 13) Helsingin sanomissa kirjoittamassa Vieraskynä -kolumnissa. He kirjoittavat ihmisten liikkumattomuudesta ja pitävät luontoa tärkeimpänä liikuntapaikkana. Artikkelissa tulee esiin se, kuinka tärkeää hyvinvointialueilla on varmistaa lähiluonnon saavutettavuus erityisesti heikommassa asemassa oleville kansalaisille. Se on kustannustehokas tapa pitää yllä ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Luonnossa liikkumisesta voidaan tehdä yksi kansallinen menestystekijämme.

Ikäihmisten metsäsuhteiden kartoitus avartaa katsantokantaamme luontoon. Metsäkulttuuri aineettomana kulttuuriperintönä on arvokas säilyttää. Luomalla lähiympäristöömme luonnollisia kohtaamispaikkoja lapsille ja ikäihmisille mahdollistamme hiljaisen tiedon siirtymisen ylisukupolisesti. Tuntemalla tavat toimia luonnossa edesauttavat tulevaisuudessakin sen säilymistä luontosuhteen ja hyvinvoinnin lähteenä. Tutkimustiedon avulla voimme lisätä yritysten, yhteisöjen ja muiden toimijoiden tietoutta lähiluonnon tarjoamista monipuolisista mahdollisuuksista. Kirsi Kunnaksen (2020, s. 9) sanoin: Metsä on kokonainen oma maailmansa täynnä metsäluonnon vilkasta elämää ja sen tapahtumia, ja me ihmiset olemme osa sen olemusta. Me olemme metsäkansaa.

## 2 PROSESSIN KULKU



Kuvio 1. Prosessin kulku (Tiistola & Tiilikka, 2023).

Keväällä 2022 pohdimme yhdessä opinnäytetyön aihetta ja lopulta löysimme meitä kumpaa-kin kiinnostavan aiheen. Valinnan teki luontevaksi se, että aihe on ollut läsnä koko ajan molempien elämässä ja se on ajankohtainen. Tiistola oli vasta suorittanut Green Caresta 5 opintopistettä vapaasti valittavina opintoina ja teoretieto oli ennalta tuttua sitä kautta. Luonto ja metsä ovat olleet aina häntä lähellä. Tiistolan suhde metsään näyttyytynä sukupolvien jatkumona kummankin vanhemman puolelta. Metsä on ollut heille elannon, rakennusten ja hyötytarvekalujen tuoja. Lapsuuskoti on luontoa lähellä ja isän työn puolesta erilaiset puunkäyttöt tulivat tutuiksi. Tiistola oppi keräämään ja hyödyntämään metsänantimia. Kotipihaan leikkiympäristö oli puiden ja joen inspiroima. Nykyään kaupunkilaisena metsän omistajana hän käy kotiseudullaan usein ja sen lisäksi lähimetsä on tärkeä paikka arjessa.

Tiilikka kokee iän myötä luonnon merkityksen kasvaneen. Häntä on alkanut kiinnostaa viljely ja kasveista huolehtiminen, mitkä olivat lapsena osa maatalon elämää. Ikäihmisten hauraus ja elämäkokemus on koskettanut jo jonkin aikaa. Sen vuoksi tuntui luontevalta yhdistää opinnäytetyössä nämä kaksi hänelle tärkeää osa-aluetta. Tiilikka kokee, että ennen saatiin paljon arvokasta tietoa isovanhemmilta, kun monet sukupolvet asuivat saman katon alla. Tänä päivänäkin voitaisiin enemmän hyödyntää tätä ikäihmisille kertynyttä viisautta ja kokemusta.

Heidän ja jo edesmenneiden ihmisten tarinoita tuntemalla osaa arvostaa enemmän perintöä minkä on heiltä saanut. Juuriensa kautta voi myös löytää omannäköisen polun elämälleen.

Prosessin edetessä toiveenamme oli saada yhteistyökumppani, jonka kanssa olisimme toteuttaneet Green Care -aiheista toimintaa ikäihmisille. Otimme ensin yhteyttä erääseen palvelukeskukseen, johon olisimme voineet suunnitella aistihuoneen iäkkäille. Samoihin aikoihin varmistui Green Care Finland ry:n nettisivuilta löytämämme jyvaskyläisen IkiOma Ikä ry:n halukkuus lähteä opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi. Hetken pohdittuamme valintamme oli selvä. Kuvaamme opinnäytetyömme prosessin kulkua yllä olevan kuvion avulla (kuvio 1).

Yhteistyökumppaninamme toimi IkiOma Ikä ry, jonka tavoitteena on, että luonnon moniulotteinen merkitys hyvinvointi- ja terveysvaikutuksineen on osa jokaisen ikääntyvän arkea (IkiOma Ikä ry, i.a.). Tavoitteeseen päästäkseen yhdistys toimii näyttöön perustuen erilaisia kohtaamisia lisäten, osallistavaa toimintaa tarjoten sekä tekemällä kehittäen. Käytössä ovat luontoperusteiset menetelmät. Yhdistys kehittää uudenlaista ikääntymiseen liittyvää asenne- ja toimintakulttuuria. Se tuottaa merkityksellistä ikääntyvien itsensä toivomaa toimintaa, asiantuntijaluentoja ja -koulutuksia sekä kehittää hyvinvointia tukevia toimintoja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Toiminta mahdollistaa merkityksellisyyden, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia.

Aloitimme vuoden 2023 alusta suunnittelemaan opinnäytetyötämme IkiOma Ikä ry:n kanssa. He kertoivat aikovansa järjestää elokuussa ikäihmisille Metsätanssit-tapahtuman, joka järjestettäisiin oikeasti metsäympäristössä. Tutkimuksemme kohderyhmäksi valitsimme 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat ikäihmiset. Jatkossa puhuessamme ikäihmisistä tarkoitamme sillä edellä olevan määritelmän ikäisiä ihmisiä. Perustelemme ikävalintaa Suomen lainsäädännöllä, jossa ikääntyneiksi ihmisiksi luokitellaan yli 65-vuotta täyttäneet (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista 980/2012, 1 luku 3 § 1 mom.). Olemme kuitenkin halunneet ottaa tutkimukseemme mukaan myös 65-vuotiaat, koska kuten geriatri Saarinki muistuttaa ikä ei ole vain numeroita (Pietarinen, 2022). Se voidaan nähdä kronologisen iän lisäksi biologisten ja toiminnallisten asioiden kautta. Suunnittelimme havainnoivamme ikäihmisiä tapahtumassa ja haastattelevamme heitä siellä teema-haastatteluin. Alkuperäisenä ideana oli pyytää ikäihmisiä ottamaan heillä mahdollisesti olevan metsään liittyvän valokuvan tai esineen mukaan haastatteluihin. Näin olisimme saaneet keskusteluille luontevan aloituksen.

Pohdimme yhdessä opinnäytetyöhön valittavaa näkökulmaa. Päädyimme yhteistyökumppanimme kanssa rajaamaan aiheen koskemaan ikääntyvien suhdetta metsäluontoon, siellä koettaviin hyvinvointivaikutuksiin ja järjestettävään luontotapahtumaan. IkiOma Ikä ry oli kiinnostunut ikäihmisten metsäsuhteesta ja sen moninaisuudesta.

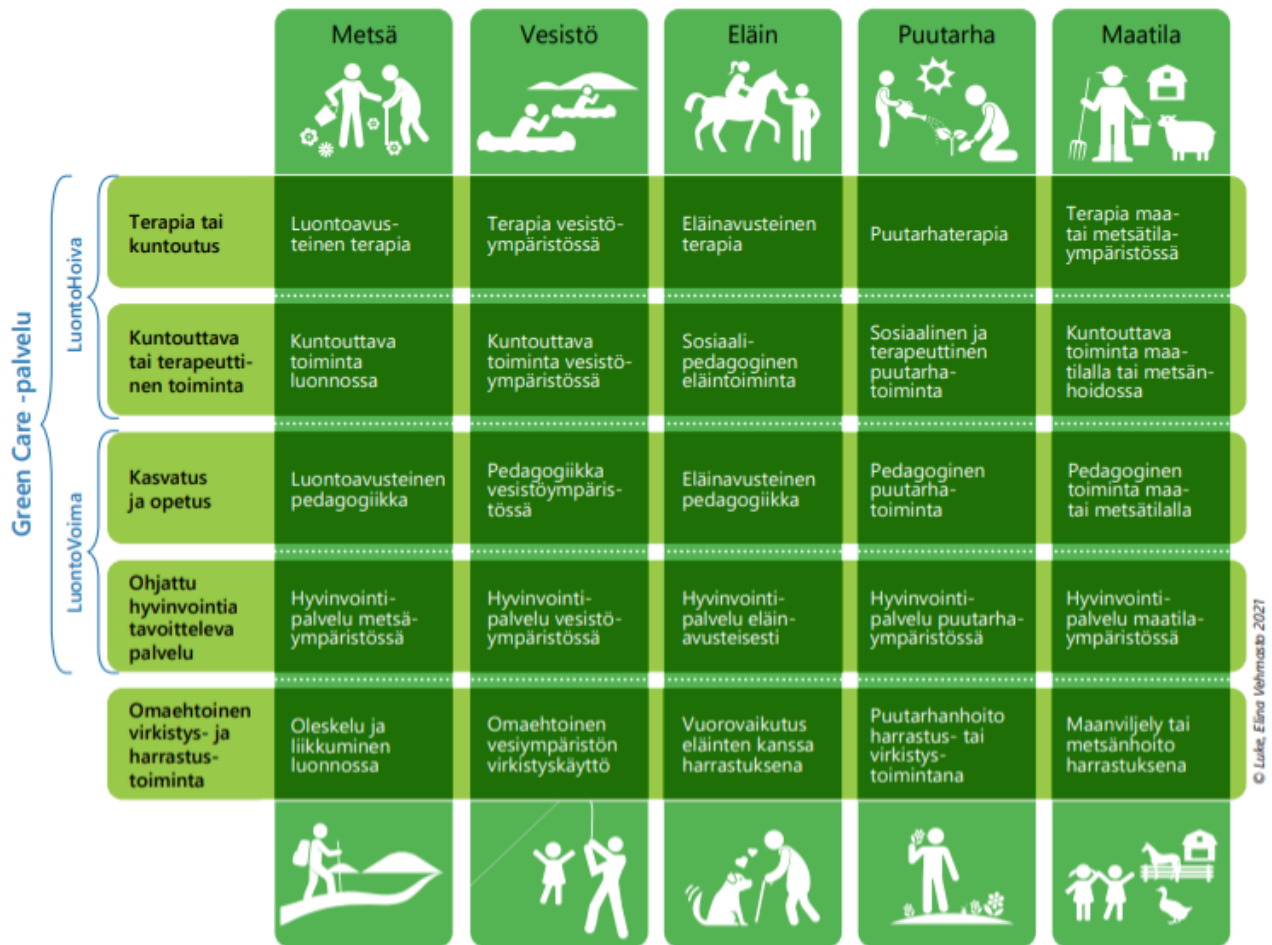
Myöhemmin muuttuneista syistä Metsätanssit -tapahtumaa ei voitu järjestää. Sen sijaan yhdistys järjestäisi Suomen luonnon päivänä eli 26.8.2023 Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen kanssa yhteistyössä luontoaiheisen tapahtuman. Tapahtuma olisi suunnattu sekä ikääntyville että lapsille tai lapsenlapsille. Päivä koostuisi kahdesta eri osiosta, johon kuulisivat Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen järjestämä biologin opastuksella tehtävä Vaarunvuoren metsäretki ja IkiOma Ikä ry:n järjestämä luontotapahtuma Vaarunhovilla. Tapahtuma alueena toimisi entisen pappilan pihapiiri ja järven rannalla sijaitseva iso nuotiopaikka. Tapahtumaan kuuluisi livemusiikkia tanssimahdollisuudella sekä ruokailua nuotiolla. Tavoitteenamme olisi luontotapahtumassa selvittää havainnoin, haastatteluin ja kyselylomakkein, miten ikäihmiset sanoittavat suhdettaan metsään sekä millaisia hyvinvointivaikutuksia ja kokemuksia he kokevat sieltä saavansa.

IkiOma Ikä ry:n kanssa suunnittelimme haastateltavan neljää tai viittä ikäihmistä ja haastatellut tapahtuisivat tapahtuman yhteydessä. Ennen tapahtumaa laadimme saatekirjeen (liite 2), jossa ilmoitimme etsivämme vapaaehtoisia ikäihmisiä haastattelujamme varten. Lisäksi suunnittelimme, että tekisimme luontotapahtumaan palautekyselylomakkeen (liite 4), johon liittäisimme metsäaiheisen kyselyn. Näin saisimme laajemman otannan ikäihmisistä. Laadimme myös teemoittain kysymykset (liite 3) luontotapahtuman teemahaastatteluita varten. Päätimme jakaa haastattelut tasan ja ne kestäisivät kukin noin puoli tuntia. Haastattelut nauhoitettaisiin analysointia varten. Tämän jälkeen suunnittelimme, miten havainnoisimme luontotapahtumaan osallistuvia ikäihmisiä. Päädyimme siihen, että osallistuisimme tapahtumaan yhtenä osallistujista emmekä korostaisi tekevämme havainnointia. Havainnoisimme osallistujia kokonaisvaltaisesti keskustelujen ja tapahtumaan liittyvien aktiviteettien lomassa. Kirjaisimme havaintomme lyhyesti paperille. Havainnointimme tukilankana toimisivat tutkimuskysymyksemme. Erityisesti kiinnittäisimme huomiota, miten ikäihmiset reagoivat metsä- ja luontoympäristöön, mitä sanoja he käyttävät ja millaisia hyvinvointivaikutuksia he olivat kokeneet saavansa päivän aikana.

Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuma oli onnistunut ja sää suosi. Osallistuneita oli yhteensä noin 50 henkilöä. Haasteita tapahtumaan toi Keski-Suomen Allergia- ja

Astmayhdistyksen järjestämä neljän kilometrin pituinen Vaarunvuoren luontopolku, joka osoitettiin ennakkotiedoista poiketen haasteelliseksi ikäihmisten kulkea. Tämän vuoksi luontopolulle osallistujat viivästyivät ruokailusta ja musiikkiesityksestä. Olimme etukäteen suunnitelleet yhdessä IkiOma Ikä ry:n kanssa, missä kohden tapahtumaa jakaisimme palautekyselylomakkeita. Muuttuvien tekijöiden vuoksi jouduimme soveltamaan lomakkeiden jakamista. Lopulta ikäihmisten havainnointiin ja palautekyselylomakkeiden täyttämiseen jäi aikaa suunniteltua vähemmän. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 19 ikäihmistä. Koimme saavamme aineistoa sen verran, että sitä pystyi tarkemmin analysoimaan. Aikatauluviivästyksen myötä päätimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa toteuttaa ikäihmisten haastattelut vasta tapahtuman jälkeen puhelinhaastatteluin. Siten saimme rauhassa ajan kanssa keskittyä niihin. Pyrimme saamaan tapahtuman aikana vähintään neljä haastateltavaa ja siinä onnistuimme. Saimme tehtyä kaikki haastattelut parin päivän sisään luontotapahtumasta. Metsään liittyviä valokuvia tai esineitä emme ottaneet puhelinhaastatteluissa esille, koska koimme ne haasteellisiksi selittää näkemättä niitä ja keskustelun aloitus oli sujuvaa ilmankin. Koko prosessin kulku oli monivaiheinen, opettavainen sekä muuttuvainen. Yhteistyömme IkiOma Ikä ry:n kanssa oli sujuvaa ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

### 3 GREEN CARE



Kuva 1. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotoja. Suomalainen Green Care (Luke ja GCF ry, 2021).

Nissisen (2014, s. 21) mukaan Green Care -toiminnoissa eli luontolähtöisissä toiminnoissa yhdistyvät luonto, toiminta ja ympäristö. Toiminnan tavoitteena on lisätä terveyttä ja hyvinvointia kuntouttavin, pedagogisin tai terapeuttisin keinoin haavoittuvassa asemassa oleville tai erityistä tukea tarvitseville ryhmille (Luke ja GCF ry, 2021, s. 10–13). Green Care pohjautuu Nissisen (2014, s. 21) alla esiteltyyn eko- ja ympäristöpsykologiaan. Erilaiset tavat toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa luovat Green Caresta sateenvarjokäsitteen. Tässä opinnäytetyössämme keskitymme luonnossa ja metsässä tapahtuviin toimintoihin, joista kerromme tarkemmin myöhemmin. Eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat selventävät, miksi koemme luonnossa kokonaisvaltaisia hyvinvointivaikutuksia. Green Care -käsitteen avaaminen edesauttaa ymmärtämään, miten ammattimaista toimintaa on, millaista luontoperusteista toimintaa yhteistyökumppanimme IkiOma Ikä ry tekee sekä miten ikäihmiset hyötyvät

luontolähtöisistä toiminnoista. Opinnäytetyössämme tarkoitamme luonnolla laajasti kaikkia siihen liittyviä asioita ja ajattelemme ihmisen osaksi sitä. Metsällä tarkoitamme metsäympäristöä, ihmisen ja metsän välisiä suhteita sekä kulttuuriympäristöä. Luonto- ja metsäkäsittelyn laajuuden vuoksi olemme eritelleet, milloin käsittelemme luontoa ja milloin metsää. Selvennyksen vuoksi avaamme Green Care -käsitettä ja sen taustalla vaikuttavia teorioita. Yhteistyökumppanimme IkiOma Ikä ry:n toiminta perustuu luontoperusteisuuteen.

### 3.1 Luontoperusteisuudessa vaikuttavat eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat

Suomessa luonnon hyvää tekevät vaikutukset ihmisten hyvinvoinnille on otettu huomioon jo 1800-luvun lopulta alkaen (Laakkonen ym., 2019, s. 401–404). Tuolloin perustettiin kaupunkien laitamille kansanpuistoja ja tämän jälkeen kansallispuistoista tuli suosittuja ajanviettopaikkoja. Alun alkaen tärkeänä pidettiin saavutettavuutta ja moninaiskäyttöä sekä luonnon maisemallisia ja kulttuurillisia arvoja. Eri yhteiskuntaluokista tulevien hyvinvointi mahdollistettiin sosiaalisen luonnonsuojelun avulla (mts. 414).

Ekopsykologi Salosen (2012-a, s. 235–236) mukaan ympäristöpsykologia tutkii sitä, miten rakennetut ja luontoympäristöt vaikuttavat ihmisten mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteys on selkeä. Se, millaisissa ympäristöissä ihmiset elävät vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Ihmisen suhde ympäristöön on alati muuttuva ja yksilö voi itse muokata ympäristöään paremmaksi (Nissinen, 2014, s. 18).

Ympäristöpsykologiaan kuuluvassa ekopsykologiassa nähdään kaikkien ihmisten olevan luonnosta lähtöisin ja olevan osa muuta luontoa (Laakso, 2021, s. 124–125; Salonen, 2010-b, s. 21). Tämä monikerroksinen luontosuhde on syntynyt ajan kuluessa. Salonen (2010-b, s. 16–17) kirjoittaa luontosuhteessa ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin olevan kiinteästi yhteydessä. Jos luonto voi hyvin ihminenkin voi hyvin. Voimme kokea luontoympäristössä syviä myönteisiä tunteita itsestä (Laakso, 2021, s. 124). Yhteydentunne eheyttää ja parantaa. Tunteen saamiseksi riittää lähipuistoon meneminen tai katsominen ikkunasta ulos. Ekopsykologisten menetelmien avulla mahdollistetaan kokonaisvaltainen luontokokemus (Salonen, 2010-b, s. 23–27). Esimerkiksi mielipaikka -harjoituksessa sosiaalisen tuen lisäksi koetaan maiseman ja paikan elvyttävyyttä. Itselle mieluisassa luontopaikassa ovat läsnä luontoyhteys sekä hyväksyvän läsnäolon kokemukset, jotka voidaan kokea psyykkisesti eheyttävänä.

Laakson (2021, s. 125) mielestä suhteemme luontoon voi välillä kadota tai heikentyä elämämme aikana. Salosen (2006-c, s. 52) mukaan se voi heijastua stressinä, uupumisena ja psyykkisenä huonovointisuutena. Elvyttävien luontokokemusten löytäminen auttaa palauttamaan luontosuhteemme. Elpymisen teoria kuuluu yhtenä osana ekopsykologian teorioihin (Salonen, 2020-d, s. 24–25). Luonnon elvyttävää kokemusta ovat tutkineet 1970 -luvulla Rachel ja Stephen Kaplan (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 61). Kaplanien tutkimuksen mukaan elvyttävänä koettiin mielipaikassa lumoutuminen, arjesta irtautuminen, kokemus paikan tai maiseman jatkuvuudesta ja ympäristön sopivuus itselle (Salonen, 2006-c, s. 61). Stressi katoaa, saavutamme tasapainon, virkistäytymisen ja rauhan (mts. 52). Flow -tilan voimme saavuttaa vahvalla olemisen ja läsnäolon tuntemuksella. Haastattelemamme tutkija Karhunkorva (2023-a) Suomen Metsämuseo Lustosta kertoo hyviksi paikoiksi luontokokemuksille rauhalliset, luonnolliset ja monipuoliset ympäristöt. Elpymisen on todettu olevan vahvempaa liikuttaessa metsässä, jossa on mahdollisuus päästä järven, joen tai puron rantaan (Tyrväinen ym., 2017-a, s. 9). Tämän kaltaisissa ympäristöissä on vaihtelevia visuaalisia elementtejä, äärsyyttä ja metsästä poikkeavia kuuloaistimuksia esimerkiksi aaltojen liplatusta, kosken kohinaa tai puron solinaa. Tilan ja vapauden tunteen lisäksi rauhaa ja hiljaisuutta pidetään tärkeinä. Yksin metsässä tai rannalla oleminen voimaannuttaa ja edistää elpymistä, jos ympäristö koetaan miellyttävien aistikokemusten lisäksi turvalliseksi. Haastatteluissamme kysyimme asiantuntijoilta, millaisia luontomielipaikkoja heillä itsellään on. Vastaukset osoittavat mielipaikkojen olevan erilaisia ja omakohtaisia. Green Care -asiantuntija Rappe (2023-a) kertoo hänellä olevan monia mielipaikkoja. Hän tykkää yleensä kallioisista, vähän nousevista maastonkohdista missä on havumetsää. Karhunkorva (2023-a) kuvaa myös monenlaisia paikkoja mielipaikoikseen. Mieluisimmaksi hän kokee metsäluonnon ja veden yhdistelmän. Tampereen yliopiston psykologian professori Korpela (2023-a) kirjoittaa mielipaikoikseen Pyynikin metsän Tampereella sekä ikkunanäkymät puutarhaansa.

Karhunkorva (2023-a) kuvailee miten mielipaikat ovat kaikille ihmisille tärkeitä henkireikiä. Ne tuovat hyvinvointia ja ovat merkittäviä identiteetille. Turvallisessa paikassa ihminen saa olla oma itsensä. Yleensä mieltä painavia asioita halutaan käsitellä mielipaikassa yksin (Nissinen, 2014, s. 19). Luontoympäristö auttaa negatiivisten ajatusten kääntymisessä positiiviseksi. Paikassa voi käydä läpi muistojaan ja kokemuksiaan, mikä on tärkeää etenkin ikäihmisille (Karhunkorva, 2023-a). Korpelan (2023-a) mukaan mitä myönteisempi muistikuva on mielipaikasta, sitä vahvempi on elpymiskokemus. Paikkaan identifioidutaan vahvemmin muistojen kautta, joihin sisältyy omakohtaisia ja aikaan liittyviä näkökulmia.

Korpela (2023-a) kertoo Suomessa tehdyistä tutkimuksista, joiden mukaan mitä useammin käy luontomielipaikassa ja mitä kauemmin siellä viettää aikaansa, sitä vahvemman elpymiskokemuksen saa. Etenkin 71–75-vuotiailla kokemus vahvistui lempipaikassa päivittäin käymisellä (Korpela ym., 2010-b). Ranta-alueilla, metsissä ja liikunta-alueilla koetaan yhtä vahvaa elpymistä. Rakennetuilla kaupunki- tai viheralueilla elpyminen on vähäisempää. Kaupunkimielipaikka poikkeaa tästä, missä puolentoista tunnin jälkeen elpymiskokemus ei enää vahvistu.

Karhunkorva (2023-a) muistuttaa, ettei ikääntyessä ja toimintakyvyn heikentyessä mielipaikkoihin pääsy välttämättä enää onnistu. Silloin voisi mahdollistaa uusien mielipaikkojen löytämisen. Uudessa paikassa voisi olla jokin vanhaa lapsuuden paikkaa muistuttava asia, vaikka samantapainen puu. Paikan kautta voisi syntyä uusia muistoja. Luonnon eheyttävyyttä on kuvannut osuvasti sisätautien erikoislääkäri Anu Kareinen (2019, s. 132) sanoen: ...sillä on kyky koota ihmissielun riekaleet elämän taistelukentältä ja koota ne kasaan, ihmisenmuotoiseksi olennoiksi jälleen.

### **3.2 Green Care -toiminnot ja niiden hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla**

Luontolähtöinen toiminta on laaja-alaista (kuva 1). Toiminnot jaetaan eläinavusteiseen, luontolähtöiseen ja tavoitteelliseen puutarhatoimintaan sekä tavoitteellisiin maatilavierailuihin. Näiden toimintojen lisäksi on vesiympäristössä tapahtuvaa kuntouttavaa Blue Care -toimintaa (Vehmasto ym., 2019-a, s. 192–195). Luonnonvarakeskuksen tutkija Smeds kertoo tämän toiminnan eroavan Green Caresta siinä, ettei siinä ole eläimillä niin isoa osaa ja vesi tuo mukaan erilaiset riskit. Tekeminen on enemmän konkreettisempaa ja fyysisempää. Eläinavusteista toimintaa voivat olla kaverikoiratoiminta palvelukeskuksissa, kuntoutustoiminta laillistetun terapeutin toteuttamana tai ratsastusterapia (Hautamäki ym., 2021, s. 8). Puutarhatoiminta on kuntouttavaa toimintaa ja sitä käytetään etenkin mielenterveys-, vanhus-, vammais- ja vankityössä heidän asumisyksiköidensä puutarhoissa (Rappe, 2019-b, s. 41). Maatilalla voidaan toteuttaa hoivamaataloustoimintaa, jossa hyödynnetään maatilantoimintoja ja maaseutu-ympäristöä palvelujen tuottamisessa (Peltola & Karhula, 2019, s. 254).

Kansainvälisesti Green Care -käsite on hyvin laava (Vehmasto, 2019-b, s. 178–179). Käsitteen käyttö ei ole Euroopassa vakiintunut. Käytössä on paljon muita termejä ja paikallisia nimiversioita. Esimerkiksi Italiassa, Portugalissa, Saksassa ja Itävallassa puhutaan Social

Farming -termistä. Italiassa toiminta painottuu osuuskuntamuotoisten maatilojen tuottamiin sosiaalipalveluihin vammaisille, ikäihmisille ja lapsille sekä osatyökykyisten työllistymispalveluihin. Maatiloilla asiakkaat pääsevät osallistumaan ruoantuotantoon, tekemään lähiruokaa sekä työskentelemään tilakaupassa ja ravintolassa. Saksassa, Itävallassa ja Portugalissa osatyökykyisten sosiaalipalvelujen toiminta pohjautuu antroposofisten ja kristillisten yhteisöjen ylläpitämiin maatilaympäristöihin. Care Farm -käsitettä käytetään Alankomaissa, Norjassa ja Belgiassa, joissa palvelut tuotetaan maatilaympäristössä maatilallisen toimesta. Valtio ohjaa, valvoo ja joissakin maissa tukee toimintaa. Grön Omsorg -käsite on Ruotsissa käytössä maatilalla tuotetuissa hyvinvointipalveluissa. Green Exercise- ja Green Gym -käsitteet ovat erityisesti Britanniassa käytössä (mts.191). Termejä käytetään eri asiakasryhmille tarkoitusta luontoliikunnasta tai luontoperustaisista liikuntaharjoitteista ja -palveluista.

Suomessa Green Care -toiminnoille on kaksi laatumerkkiä: LuontoVoima, johon kuuluvat kasvatus-, harrastus- ja virkistyspalvelut sekä LuontoHoiva, johon kuuluvat sosiaali- ja terveysalanpalvelut (Vehmasto, 2019-b, s. 181–187). Palveluiden jaottelu näkyy luvun alussa olevasta kuvasta (kuva 1). LuontoVoiman tavoitteena on edistää asiakkaiden yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Toiminnalla pyritään pitkäkestoisiin hyvinvointivaikutuksiin esimerkiksi lisäämällä omaehtoisia luontokokemuksia tai pyrkimällä jatkamaan kokemuksia vielä palvelukokemuksen jälkeenkin. LuontoHoivan tavoitteena on asiakkaiden terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistuminen yksilöllisen hoito- ja kuntoutussuunnitelman mukaisesti. Toiminta tapahtuu yhteistyössä esimerkiksi maatilayrittäjän sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa.

Green Carea hyödynnetään sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä kasvatus- ja virkistyspalveluissa (Uosukainen & Hirvonen, 2014, s. 32). Tarkoituksena on vahvistaa yhteenkuuluvuutta, osallisuutta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta (Green Care Finland ry, i.a-a.). Menetelmänä luontolähtöiset toiminnot soveltuvat kaiken ikäisille ja monenlaisille kuntoutujille. Tärkeää on huomioida asiakkaan elämäntilanne, ikä sekä toimintakyky ja mahdolliset rajoitteet (Uosukainen & Hirvonen, 2014, s. 32). Toiminta on aina tavoitteellista, ammattimaista ja vastuullista. Palvelun menetelmät on oltava tutkittuun tietoon perustuvia ja niiden hyödyistä tulee olla vahva näyttö (Vehmasto, 2019-b, s. 186). Toiminnoissa on noudatettava kunkin alan, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan etiikkaa, lakeja ja säädöksiä. Luonnossa toimiessa jokaisen oikeuksia tulee aina noudattaa (Ympäristöministeriö, i.a.). Ne antavat tiettyjä vapauksia liikkua, oleskella, leirytyä tilapäisesti ja hyödyntää määrättyjä luonnontuotteita toisen maalla ilman

maanomistajan suostumusta. Jokaisenoikeuksien ehtona on, ettei aiheuta häiriötä tai haittaa toiminnallaan.

Luontokokemus voidaan synnyttää aistihavainnon avulla luonnosta tai jostain luontoelementistä (Nissinen, 2014, s. 21). Reagoimistapa riippuu kokijan aiemmista kokemuksista. Parhaimmillaan se rauhoittaa, elvyttää ja kokija tuntee läsnäolon hetkiä. Kokemus voi toisaalta myös hämmentää tai pelottaa. Hyvän tuntemuksen saavuttamiselle on välttämätöntä fyysinen ja psyykinen turvallisuuden tunne. Se edellyttää kokijalle sopivaa paikkaa ja tunnetta ettei hän voi eksyä. Luontotoiminnan avulla voidaan vahvistaa minäkuvaa ja psyykkistä hyvinvointia. Tämä vaatii toteutuakseen hyväksyntää, omana itsenään oloa ja omakohtaista kokemusta luonnosta. Parhaimmillaan luontokokemus on moniaistillinen ja -ulotteinen (Kahilaniemi, 2019, s. 53). Siinä on huomioitu asiakkaiden erityistarpeet, aikaisemmat luontokokemukset ja vapaaehtoisuus osallistua haluamallaan tavalla toimintaan (Uosukainen & Hirvonen, 2014, s. 32). Rappe (2023-a) suosittelee luontotapahtumaa ympäristöön missä on kauniita ja ihastuttavia asioita, kuten kukkia, vettä ja luonnon ääniä. Tapahtumassa tärkeää on myös yksityisyyden säätelymahdollisuus, jolloin saa itse päättää osallistuuko vai seuraako vierestä. Korpela (2023-a) kirjoittaa tarjoamateoriasta, jossa voidaan käyttää sopivassa määrin vaihtelevia tarjoamia esimerkiksi fyysistä sekä sosiaalista rasiitusta. Lisäksi luontokokemukseen vaikuttavat toimintaympäristö, sosiaalinen ilmapiiri ja sää.

Nissisen (2014, s. 22) mukaan luonnon elementtejä voidaan tuoda kaupunki- ja palveluympäristöihin heikommassa asemassa oleville ihmisille monin eri tavoin hyödyntämällä lähimetsää, puutarhaa, maatilaa tai eläimiä. Sisätiloihin voidaan rakentaa muun muassa viherkasvinurkkauksia, aistihuoneita tai hyödyntää virtuaalisia menetelmiä. Pienet luontohetket tai luonnonmateriaalit, kuten lehdet, oksat, kävyt ja sammaleet ovat hyviä keinoja tuoda luonto sisälle asiakkaiden ulottuville. Materiaaleja voi tutkia kaikin aistein koskettelemalla, ihastelemalla ja tuoksuttelemalla. Sen lisäksi voi maistella satokauden vihanneksia tai marjoja. Asiakkaan voi viedä pyörätuolilla ulkoilemaan pihaan ja kerätä sieltä hänen kanssaan kukkia tai oksia. Talvella lunta voi tuoda sisälle ja pyöritellä niistä lumipalloja. Asiakkaiden kanssa voi myös järjestää luontoretken lähimetsään, jossa voi yhdessä asiakkaan kanssa tarkkailla luontoa. Vain mielikuvitus on rajana siinä, miten luontoelämyksiä voidaan toteuttaa.

Parhaimmillaan luontolähtöiset toiminnat arjessa auttavat tukemaan ikäihmisiä hoidon tavoitteisiin pääsemisessä (Rappe, 2019-b, s. 42). Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat tehneet erilaisia tutkimuksia Green Care -toimintojen vaikuttavuudesta (Pylkkänen ym., 2019, s. 215).

Luonnossa liikkumisen ja muiden luontolähtöisten menetelmien katsottiin ylläpitävän toimintakykyä, arjesta suoriutumista, elämänhalua ja mielekkyyttä etenkin muistisairaille ikäihmisillä. He kokivat mielekkäänä muistelun ja saada toteuttaa nuoruudessa tehtyjä, luontoon liittyviä askareita, kuten kalastusta, marjastusta, metsään lähtöä ja erilaisia maatalouden töitä. Tämänkaltaiset toiminnot edistävät sekä fyysistä että psyykkistä kuntoutusta ja hyvinvointia. Kävelyretket luontoon ja puistoihin sekä maastossa liikkuminen rauhoittavat ja vähentävät stressiä. Lisäksi eläinten vierailut ikäihmisten palvelukeskuksissa nähtiin tärkeänä, koska niiden avulla voitiin muistella sekä aktivoida asukkaita liikkumaan ja puhumaan.

### **3.3 Metsässä tapahtuva Green Care -toiminta**

Metsätoiminta tapahtuu erilaisin luontoperusteisten toimintojen avulla metsäympäristössä (Green Care Finland ry, 2022-b, s. 4–7). Tavoitteena on vahvistaa luontosuhdetta sosiaalisen kanssakäymisen sekä metsästä saatavien kokonaisvaltaisten hyvinvointivaikutusten avulla. LuontoVoima metsässä tarkoittaa ohjattua virkistävää ja mahdollisia terveys- tai hyvinvointiongelmia ennaltaehkäisevää toimintaa. LuontoHoiva metsässä on sote -ammattilaisen tuottamia luontoperustaisia palveluja ja niiden perustana on asiakkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelma.

Hyvinvointialueet on otettu toimintaan mukaan (THL, 2023-a). Alueita on ohjeistettu toimimaan HYTE eli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen -palvelukonseptin mukaisin kriteerein palveluissaan ja toiminnassaan. Niihin sisältyvät yhtenä osana lähiluonnossa liikkumisen mahdollistaminen ja esteettömyyden kehittäminen. Tavoitteena on lisätä hyvinvointia, kaventaa terveyseroja ja oikeiden palveluiden kohdentamista sitä tarvitseville. Tämä tarkoittaa eri kohderyhmille heikommassa asemassa olevat huomioiden järjestettäviä retkiä ja tapahtumia lähiluontoon. Ohjatulla toiminnalla tai kannustamalla omaehtoisuuteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaiset, järjestöt ja kunnat ohjaavat asiakkaita luontoon. Tärkeää on huolehtia hyvistä opasteista, esteettömyydestä ja tiedottamisesta kohteista, luontopalveluista kuin tapahtumistakin.

Karhunkorva (2023-a) painottaa, että lähimetsään pääseminen tulisi tehdä ikäihmisille mahdollisimman helpoksi. Merkityksellistä on tukeva ja kannustava asenne. Rappen (2023-a) mielestä ikäihmiset haluavat mennä yleensä luontoon yksin toimintakyvyn ja uskalluksen sen salliessa. Ulkoiluseura on tarpeen silloin, jos koetaan haasteita liikkumisessa tai pelkoa eksymisessä. Karhunkorva (2023-a) ehdottaa metsäkävelyyn yhdistettävän muistelua, jolloin voidaan käydä läpi iäkkään elämäntarinaa. Se kytkeytyy monella suomalaisella metsään

esimerkiksi marjastuksen, sienestyksen, mökkeilyn, metsätöiden tai metsänomistajuuden kautta. Karhunkorva (2023-a) mainitsee erityisesti metsäammatteihin ja metsänomistajuuteen liittyvien laajojen tietotaitojen jakamisen toisten kanssa olevan ikäihmisille merkittävää. Näiden tarinoiden kautta voidaan tukea ihmisen identiteettiä kokien samalla luonnon elvyttävyyttä ja muita hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi olisi hyvä tarjota pystyvyyden ja osaamisen kokemuksia. Esimerkiksi kuntouttava metsätyö sopii niin nuorille kuin ikäihmisillekin (Hirvonen, 2014, s. 48–49). Ruumiilliseen työhön tai metsätöihin tottuneille ikämiehille tämänkaltainen toiminta on hyvin luontevaa. Kun toimissa on mukana eri ikäisiä ihmisiä se vahvistaa metsäkulttuuriamme ja sen säilymistä.

Liikuntaesteisten ja aistivammaisten pääsyä metsäympäristöön on pyritty sujuvoittamaan esteettömin luontopoluin tai aistipoluin (Hirvonen, 2014, s. 51). Esteettömyys on huomioitu polkujen helppokulkuisuudella apuvälinein, maaston tasaisuudella ja wc:n helpolla saavutettavuudella (Metsähallitus, 2023-a). Esimerkiksi Tapion ja Suomen metsäkeskuksen hankkeessa on kehitetty luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäviä METSO -hyvinvointipolkuja (Tapio oy, 2022). Polut on tehty yhteistyössä paikallisten maanomistajien ja yrittäjien kanssa. Metsäympäristössä ohjeistetuilla pysähtymispaikoilla perehdytään muun muassa rentoutumiseen, omien ajatusten kuuntelemiseen ja luonnon aistimiseen. Polut kulkevat monipuolisessa Suomen luonnossa ja niihin liittyy yksilöllisiä tarinoita sekä ympäröivien alueiden kulttuurihistoriaa. Hyvänä apuna itselle mieluisan esteettömän retkikohteen löytämisessä toimivat luontoon.fi ja retkipaikka.fi -sivustot (Metsähallitus, 2023-a; Retkipaikka, i.a.).

Hyvinvointivaikutuksien ja itsesäätelykeinojen parantamiseen on kehitetty erilaisia toimintamalleja. Esimerkiksi alun perin Japanista lähtöisin olevassa metsäkylpy -toimintamallissa lääkäri voi määrätä potilaille reseptejä metsäkylpyyn (Green Care Finland ry, i.a.-c: Pitkänen, 2016). Metsäkylpy on metsäterapian tyypillinen muoto (Mao ym., 2017). Vahvaan tieteelliseen perustaan pohjautuvassa menetelmässä hyödynnetään erilaisia kehon ja mielen harjoitteita sekä kävelyä metsässä. Palauttava kokemus saavutetaan menemällä luontoon ja avaamalla aistit (Laakso, 2021, s. 137–141). Luonto toimii itsessään terapeuttina ja tavoitteena on löytää kadotettu luontoyhteys uudelleen. Metsästä lähdettäessä viedään aina jotain mukana kuten käpy tai hieno kokemus tavalliseen arkeen. Japanissa metsäkylpypolkujen varsilla on tietoa monien vuosien ajalta tehdyistä terveystutkimuksista (Choukas-Bradley, 2018, s. 16). Ennen ja jälkeen kävelyn voi mittauttaa elintoimintoja esimerkiksi verenpaineen tai sydämen-sykkeen. Terapiametsät ja metsäterapiapolut ovat sertifioituja (Tyrväinen ym., 2017-a, s. 14). Japanissa on muutoinkin panostettu metsäkylpyyn muun muassa metsäterapiakeskuksissa

toteutetuilla luontokasvatuksella ja uusimpia tutkimustuloksia jakamalla (mts. 21). Jopa liikuntaesteiset on huomioitu mahdollistamalla heille pääsy metsään metsäterapiajunan avulla.

Aasian maissa metsäkylpy on saavuttanut suosiota sen terveyttä edistävien vaikutusten vuoksi (Mao ym., 2017). Sen avulla immuunijärjestelmä vahvistuu, verenpaine laskee ja stressi lievittyy. Lisäksi metsäkylvyllä on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Se auttaa vähentämään negatiivisten tunnetilojen intensiivisyyttä, kuten jännitystä, masennusta ja vihaa. Etelä-Koreassa tehdyt tutkimukset osoittavat metsäterapian auttavan rentoutumaan fyysisesti, vähentävän ahdistusta ja jopa lievittävän kroonista kipua (Baek ym., 2022). Metsässä vietetyn ajan voidaan todeta myös parantavan unen kokonaisuutta ja unilääkkeiden käyttö ikäihmisillä vähenee. Kognitiiviset toiminnot, tasapaino, astunta ja lihasvoima kehittyvät.

Pitkänen (2016) kirjoittaa, että Suomessa terveysmetsä -mallia on toteutettu erilaisin tavoin esimerkiksi pilottiprojektilla Sipoossa. Johtavan lääkärin Anders Mickosin mukaan metsäkylvyn virallistamiseksi Käypä hoito -suositukseen tarvitaan lisää tutkimustuloksia riittävän laajoilla potilasaineistoilla. Koronapandemia sai ihmiset huomaamaan metsän tärkeyden kriisistä toipumisessa (Hag & Tuunila, 2023). Siitä sai alkunsa Kouvolassa sairaalan alueen lähimetsään tehty helposti saavutettava ja esteetön terveysmetsä luontopolkuineen. Polun varsilla on penkkejä ja seniorituoleja levähdyspaikoiksi. Esimerkiksi Kainuun keskussairaalan viereen ja Hyvinkään keskustan lähelle on rakennettu samankaltaisia terveysmetsäpolkuja (Kajaanin kaupunki, 2023; Markkanen, 2022).

Metsässä toteutettavaa Green Care -toimintaa kehitetään jatkuvasti ja siitä ollaan enenevässä määrin kiinnostuttu. Laakson (2021, s. 137–139) mukaan Ruotsissa toimii Pohjoismaiden ensimmäinen metsäterapiaan keskittyvä koulutuskeskus The Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute. Se on sertifioitu kouluttamaan metsäkylpyohjaajia ja metsäterapeuteja. Metsäterapiainstituutin tavoitteena on tulla pohjoismaisen metsäterapian keskuksiksi kooten yhteen alan tiedon, taidon ja toimijat sekä luoden vahvaa tieteellistä pohjaa luonnosta saataville terveysvaikutuksille.

## 4 LUONNON KOKONAISVALTAISET HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

THL (2022-b) jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliin ja koettuun hyvinvointiin, jota mitataan usein elämänlaadulla. Hyvinvointiin kuuluu sekä yhteisön että yksilöiden hyvinvointi.

Luontokokemukset ja luontointerventiot vaikuttavat tutkitusti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti (Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 10). Rappe (2023-a) sanoo tutkimusten osoittavan ikäihmisten toimintakyvyn säilyvän hyvänä luontoympäristöjen ollessa lähellä ja siellä säännöllisesti käymällä. Mielipaikkaan hakeutuessa voidaan kokea rentoutumista ja elvyttävyyttä luontoyhteyden avulla. Tutkimusten mukaan ihmiselle hyvinvointia tuova ympäristö on terve ja monimuotoinen metsä (Helmenmaa, 2022, s. 29). Ruotsalaisessa tutkimuksessa kävi ilmi ihmisten hakeutuvan metsään saadakseen hyvää oloa seesteisyydestä, liikkunnasta, raittiista ilmasta, ystävien tapaamisesta ja metsänantimien löytämisestä (Häggsström, 2019, s. 226). Jo itsessään metsässä käyminen koetaan aktiviteetiksi (mts. 230).

Häggsströmin (2019, s. 227–231) mukaan metsä koetaan kokonaisvaltaisesti, ja kaikilla metsän osilla ja eliöillä on huomaamaton merkityksensä. Etenkin puut koetaan rauhoittavina niiden ollessa tyyniä ja paikallaan pysyviä hahmoja. Kyselyn mukaan metsässä koetaan yhteyttä luonnon kanssa ja siellä oleminen liittyy tunteisiin sekä tunnelmiin. Tietyillä paikoilla on merkitystä elettyihin kokemuksiin. Samanlaisia asioita tuovat esiin myös jyväsyläläiset vastaajat Kuusiahon (2020, s. 55) lähimetsiin liittyvässä tutkimuksessa. Metsään liitettyjen muistojen kautta voimme olla yhteydessä menneisiin sukupolviin (Häggsström, 2019, s. 229–231). Perinteet, käyttäytymismallit ja sukupolvien muistot kietoutuvat yksilöllisiksi kokemuksiksi. Mahdollistamalla yhteyden metsiin vahvistamme yhteiskunnan ja sen yksilöiden identiteettiä. Muodostamalla tasavertaisen suhteen luonnon kanssa voimme kokea sen hyvää tekevät vaikutukset elämässämme.

### 4.1 Luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja, joiden avulla hän kykenee selviytymään kriisitilanteista ja arjen haasteista (THL, 2023-c). Psyykinen toimintakyky liittyy myös elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Metsäympäristöissä vihreä väri rauhoittaa ja luonnonäänet sekä materiaalit hoitavat (Helmenmaa, 2022, s. 26). Siellä unohtaa arjen huolet, koetaan elpymisen kokemuksia ja mieliala kohentuu (mts. 22;

Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 17). Kielteiset tuntemukset, kuten ahdistus, masennus ja aggressio lievenevät (Helmenmaa s. 22). Lisäksi suuri happipitoisuus virkistää muistitoimintoja.

Nykyajan sairauksien takana todetaan usein olevan stressitilan (Sitra, i.a.) Luonnossa käveleminen auttaa rentoutumaan ja siten poistaa tehokkaasti stressiä. Lukemattomine yksityiskohtineen luonto auttaa johdattamaan huomion pois ajatuskehistä, ja tällöin ihminen on enemmän läsnä hetkessä. Kielteiset tunteet sekä levottomuus vähenevät. Lisäksi konfliktit helpottuvat ja asiat saavat uudet mittasuhteet. Luonnossa oleskelun jälkeen ihminen toipuu psyykkisistä kriiseistä nopeammin ja kokee itsensä terveemmäksi. Luontokokemukset lisäävät tutkitusti suvaitsevaisuutta, avuliaisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Luonto on tiedollisesti tasapainoinen ympäristö, eikä siellä yli- tai alikuormitu (Rappe, 2020-c). Pelot, huolestuneisuus ja ahdistus lievittyvät luonnossa, huono tuuli haihtuu ja tilalle tulee iloa sekä toiveikkuutta. Parantunut mieliala vähentää herkkyyttä stressaaville tekijöille ja näin vahvistaa mielen voimavaroja. Rauhallinen mieli ja parantunut tarkkaavaisuus auttavat havainnoimaan ympäristöä ja toimimaan hätiköimättä. Lisäksi luonto voi lievittää oireita, kuten kiihtyneisyyttä, avuttomuutta, vuorovaikutushalun puutetta ja halua eristäytyä. Stressiä voi hälvittää sisätiloissakin ihan vain ajattelemalla mielipaikkaansa luonnossa (Sitra, i.a.). Toipumista edistää myös ikkunanäkymän vehreys. Se lisää keskittymiskykyä, elämänhallintaa sekä kykyä tehdä päätöksiä. Seinälle tai tietokoneen taustakuvaksi asetetut luontokuvat puolestaan kohottavat mielialaa sekä vähentävät jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Tutkittu on myös luontoelementeille sekä luonnon äänille altistumisen rauhoittavan ja rentouttavan mieltä (Helmenmaa, 2022, s. 24).

Arjen ympäristöt esimerkiksi puut, puistot ja puutarhat lisäävät hyvän olon tunnetta ja elämänlaatua (Sitra, i.a.). Puutarhakasvien hoitaminen tuo mielenrauhaa, edistää kuntoutumista ja saa elämän tuntumaan merkityksellisemmältä. Ikäihmisten parissa tehtävässä työssä on saatu hyviä tuloksia terapeuttisesta puutarhatoiminnasta. Elvyttävä puutarha on suojaainen, mutta tarjoaa kuitenkin tilan lisäksi selkeyttä, monimuotoisuutta ja salaperäisyyttä. Sen huomiota kiinnittävät piirteet ylläpitävät tarkkaavaisuutta ja mielenkiintoa, ihastuttavat ja vetävät mielen pois arkisista ajatuksista. Tutkimusten mukaan puutarhat lisäävät pitkäaikaishoidossa olevien muistisairauksiin sairastuneiden iäkkäiden rentoutumista, aktivoivat erilaisiin toimintoihin ja muistelemaan (Whear ym., 2014). Lisäksi aistien stimuloituminen lisäsi heillä hyvinvointikokemusta. Tuloksista pääteltiin vaikutuksien johtuvan rauhoittavasta ja rentouttavasta ympäristöstä samalla, kun tarjoutui tilaisuus pitää yllä luontoon liittyviä taitoja ja tapoja.

Etenkin kaupungeissa asuville metsäympäristöillä on iso merkitys psyykkiseen hyvinvointiin (Helmenmaa, 2022, s. 23–26). Isoissa kaupungeissa ilmanlaatu on huono, happipitoisuus laskenut ja ihmiset altistuvat melusaasteelle. Tyrväinen ja Korpela ovat tutkimuksissaan todenneet kaupunkien ulkopuolisten alueiden vaikuttavan mielialaan ja hyvinvointiin tehokkaammin kuin kaupungin viheralueiden. Korpela (2023-a) kirjoittaa vuonna 2010 tehdystä käyttäjäkyselystä, jossa selvitettiin metsässä olleella Voimapolulla kulkeneiden olotilassa ja mielialassa tapahtuneita muutoksia. Polulla hyödynnettiin luonnon elvyttäviä vaikutuksia. Valtaosa vastaajista koki olotilansa kohentuneen reitin kulkemisen jälkeen. Yli kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi heidän olevan rauhallisempia, valppaampia, tarmokkaampia sekä pääsevänsä irti arkipäivän huolista ja murheista. Tarvitsemme vain mahdollisuuksia mennä metsään. Se ottaa meidät vastaan ehdoitta, tukee ja tyynnyttää.

## 4.2 Luonnon vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä (THL, 2023-c). Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua. Fyysistä terveyttä voidaan määritellä esimerkiksi sillä, miten ihminen suoriutuu fyysisesti kuormittavista suorituksista ilman väsymistä. Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä on terveyttä edistävä vaikutus. Luonnon keskellä fyysinen aktiivisuus lisääntyy huomaamatta, mikä taas vaikuttaa positiivisesti kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Itse vapaasti valittu kävelyvauhti on tutkitusti ulkona reippaampi kuin sisällä (Sitra, i.a.). Unen laatu, kestävyyskunto ja tasapaino sekä lihasvoima ja liikkeiden hallinta paranevat (Kuuluvainen & Sarén, 2016, s. 17). Voidaan havaita sydämen sykkeen ja verenpaineen laskua sekä sykevälivaihtelun kasvua. Lisäksi lihasjännitys vähenee, kolesterolitaso alenee, immuunijärjestelmä vahvistuu sekä syöpäsoluja ja viruksia tuhoavat NK -solut lisääntyvät (Helmenmaa, 2022, s. 22–23).

Luonnossa liikkumista lisäävät virkistysalueiden koettu laatu, kuten kaunis maisema, metsän tuntu, hiljaisuus sekä hyvät reitit (Neuvonen ym. 2022, s. 7). Esimerkiksi Terveyden edistämisen -ohjelman Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen tavoitteena on taata kaikille ihmisille mahdollisuudet päästä luontoon (Metsähallitus, i.a-b.). Fysioterapeutti Jäppinen (2023) tarkastelee luonnon fyysistä saavutettavuutta eri ihmisryhmien kautta. Ihmisten kävelykyky ja -nopeus vaikuttavat siihen, kuinka pitkälle he pääsevät asuinympäristössään kulkemaan Jäppisen tarkasteleman 15 minuutin aikana. Liikkumisen haasteet ja ikääntyminen korostavat monimuotoisen sekä saavutettavan lähiluonnon merkitystä. Haastattelemamme Karhunkorva

(2023-a) nosti esiin omien havaintojensa perusteella, kuinka vaikeaa monille iäkkäimmille ihmisille on päästä metsäluontoon. Hänen mukaansa tilanne voi aiheuttaa surua ikääntyville. Juuri heille säännöllinen, mieluiten päivittäinen ulkoilu on toimintakyvyn ja aivoterveiden kannalta olennaista ja se ehkäisee muistisairauksia (Rappe, 2023-a). Luontokokemukset vähentävät rauhoittavien lääkkeiden käyttöä ja edistävät parempaa yöunta (Whear ym., 2014, s. 700–704).

Rappe (2019-b, s. 46) kirjoittaa, että kun elinympäristössä on riittävästi oleskeluun, liikkumiseen ja muuhun aktiivisuuteen soveltuvia viheralueita, se ylläpitää terveyttä ja mahdollistaa hyvinvointia tukevat elintavat. Rappe (2023-a) kertoo haastattelussamme kansainvälisen väestötason tutkimusten Suomessa osoittavan viheralueiden määrän korreloivan erityisesti sydän- ja verisuonitauteihin kuolemissa. Mitä enemmän on viheralueita, sitä vähemmän näihin tauteihin kuolla ja sitä pidempi elinajan odote on. Kuusiston (2014, s. 9–10) mukaan Tokiossa tehty pitkittäistutkimus osoittaa tiettyjen tekijöiden elinympäristössä pidentävät ihmisten elinikää verrattuna alueisiin missä viheralueita ei ole. Tällaisia tekijöitä ovat liikunnan mahdollistavat puistot tai puiden reunustamat kadut, auringonpaiste, vähäinen liikenteen melu sekä asukkaiden positiivinen suhtautuminen asuinympäristöönsä. Rappe (2023-a) peräänkuuluttaa haastattelussamme, kuinka jo kaavoituksessa tulisi ottaa huomioon ikäihmisten ulkoilun mahdollistaminen. Karhunkorva (2023-a) muistuttaa rakennusvaiheessa lähimetsän säästämisestä niin ikääntyvien kuin lapsien ja nuorienkin käyttöön. Suurin osa ihmisistä asuu taajamissa ja kaupungeissa, jolloin lähiviheralueiden merkitys kasvaa. Rappe (2023-a) muistelee aiemmin kunnalliskotien sijainneen lähellä luontoa, puutarha oli arkisessa käytössä ja niissä oltiin omavaraisiakin.

Rappen (2023-a) mukaan tutkimuksissa on saatu vaikuttavaa näyttöä siitä, kuinka luonnon mikrobeille ja fytonsideille eli kasvien erittämille haihtuville orgaanisille yhdisteille altistuminen vahvistaa puolustuskykyä. Luontokontaktien on havaittu monipuolistavan kehon mikrobistoa ja parantavan immuunijärjestelmän toimintaa varhaislapsuudesta lähtien myöhempään elämään saakka (Haahtela ym. 2017-a; Roslund ym. 2020). Ikäihmisten kohdalla tutkimusta on tehty kuitenkin vähän. Esimerkiksi singaporelaisen tutkimuksen mukaan ikääntyvien käsitellessä multaa viljelyaskareissa tai ruukkukasvien multaa vaihtaessa ennaltaehkäistään immuunipuolustuksen vanhenemista. Haahtelaa (2020-b, s. 85) lainataksemme ikääntyville on tärkeää säilyttää jatkuva yhteys luontoon, koska luontaiseen immuniteettiin ei synny pysyviä muistisoluja vaan ne tarvitsevat säännöllistä harjoitusta. Helmenmaa (2022, s. 26) kirjoittaa

puiden aromaattisten aineiden laskevan verenpainetta, lievittävän stressiä ja vähentävän astmaoireita. Japanilainen tutkimus on osoittanut maaseudulla havaittavan yli sata tämänkaltaista ainesosaa. Esimerkiksi männystä haihtuvat öljyt hoitavat ääreisverenkiertoa ja lievittävät reumaa. Kaupungeissa riskit sairastua lisääntyvät monen eri tekijän seurauksena. Rappe (2023-a) kertoo tutkimusten osoittavan riskin sairastua Alzheimerin tautiin kasvavan asuessa vilkkaasti liikennöidyn tien varrella. Tämä johtuu kaasumaisille tai partikkelimaisille ilma-osaasteille altistumisesta. Erityisesti ikäihmisiin vaikuttaa ilmastonmuutoksen myötä yleistyvät helleaallot varsinkin kaupunkialueilla, jotka lisäävät lämpötiloja ja nostavat siten kuolleisuutta. Kiinnittämällä huomiota lähiluonnon saavutettavuuteen ja viheralueiden suunnitteluun voimme edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tukemalla fyysistä aktiivisuutta vahvistamme ihmisten onnellisuuden tunteita.

### **4.3 Luonnon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin**

Valtioneuvosto määrittelee tutkimuksensa mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin moniulotteiseksi ja yksilön hyvinvointiin eri tavoin liittyväksi tekijäksi (Vesa ym., 2020, s. 52). Se rakentuu ihmisen sosiaalisista suhteista, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteista sekä ylipäätään kokemuksista ja käsityksistä ympäröivästä yhteiskunnasta. Raatikaisen (2018, s. 32) tekemän tutkimuksen mukaan liikkuminen luonnossa edistää sosiaalista kanssakäymistä. Ystävyyssuhteiden ylläpitoon ja yksinäisyyden torjuntaan luontoliikunta koettiin merkittävänä vaihtoehtona. Toisaalta tärkeänä pidettiin myös luontokokemuksista nauttimista yksinään omassa rauhassa.

Luontoympäristö kannustaa sosiaalisuuteen sekä voimaannuttaa, lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukea (Keniger ym., 2013). Lisäksi luonnossa liikkuvat näyttävät suhtautuvan myönteisemmin muihin ihmisiin. Lähiympäristön kävelyyn soveltuvat alueet sekä puistot vaikuttavat toisiaan lähellä asuvien sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymiseen. Luontoympäristöt ja luontolähtöiset toiminnot lisäävät erityisesti heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta. Kaupunkilaiset, joiden asuinalueella on luontoympäristöä, pystyvät paremmin kohtaamaan ja käsittelemään merkittäviä elämän ongelmia, perheen sisäistä vihamielisyyttä ja henkistä väsymystä. Tutkimustiedon mukaan viheralueiden runsaus vaikuttaa asukkaiden pelon kokemukseen vähentäen niitä ja vihamielistä tai väkivaltaista käytöstä havaitaan harvemmin. Sen lisäksi, että lähiseudun viher- ja luontoympäristöissä on mahdollista tavata ihmisiä, ne lisäävät sosiaalisia siteitä ja yhteisöllisyyttä (THL, 2023-d). Luonnossa ollessa voimme

havainnoida ja oppia siitä, miten olemme yhteydessä muihin ihmisiin ja olentoihin sekä ympäristöömme. Yhteydentunne lisää yhdenvertaisuuden kokemusta, mikä näkyy parhaimmillaan eri väestöryhmien lisääntyneenä vuorovaikutuksena ja haluna parantaa yhteisen elinympäristön laatua.

Ulkoilu- ja luontojärjestöt ylläpitävät omalla toiminnallaan luontoretkeilykohteita kunnossa, mahdollistavat erilaiset harrastukset sekä sosiaalisen toiminnan (Valtioneuvosto, 2022, s. 80). Raatikainen (2018, s. 32) kirjoittaa Pro Gradu -tutkielmassaan Sydänliiton jäsenten kokevan yhteenkuuluvuutta ja yhdessä olemista luontevasti luontoliikuntaa harrastamalla. Luontoympäristö mahdollistaa monipuolisen mielekkään yhteisen tekemisen. Tärkeää on huomioida tasavertaisesti kaikkien heikommassa asemassa olevien mahdollisuus päästä luontoon yhdessä muiden kanssa. Esimerkiksi australialaistutkimuksen mukaan vakavista mielenterveysongelmista kärsivät hyötyvät säännöllisestä liikkumisesta luonnossa (Olcoñ ym., 2023, s. 6). Heille merkityksellistä on jo sinällään kyetä astumaan ulos ovesta. Muiden ihmisten tuki on tärkeää yksin ulos lähtemisen pelon voittamisessa. Matalaa kynnystä osallistumiseen edistää ryhmän pieni koko. Ryhmässä saa halutessaan kommunikoida muiden samassa tilanteessa olevien sekä ammattilaisten kanssa.

Metsässä liikkeessä yksinäisyyden tunteet helpottuvat negatiivisten tunteiden hälvetessä (Raatikainen, 2018, s. 32). Toisaalta ihmiset haluavat olla luonnossa yksin omissa ajatuksissaan. Luontoympäristöllä on ominaisuuksia, jotka saavat voimaan paremmin sosiaalisesti (Korpela 2023-a). Luonnonläheisyys, luonnossa oleskelu ja siellä toimiminen saavat ihmiset ajattelemaan myönteisemmin muista ihmisistä, myös itsestään. Luonnossa tunne ryhmään tai ympäristöön kuuluvuudesta vahvistuu.

#### **4.4 Luonnon vaikutus henkiseen hyvinvointiin**

Uusimpien tutkimusten perusteella henkisyys sisältyy kaikki ihmiselämän puolet ja kokemukset (Gomez & Fisher, 2003). Henkiseen hyvinvointiin katsotaan sisältyvän ominaisuuksia, jotka liittyvät olemassaoloon ja joita voidaan pitää havaintokokemuksen ulkopuolelle jäävinä ilmiöinä. Henkinen hyvinvointi pitää sisällään suhteen omaan itseen ja muihin sekä ympäristöön ja luontoon. Niiden kautta yksilö pystyy refleктоimaan positiivisia tunteita ja käytöksiä. Tämä vahvistaa ihmisen identiteettiä, tuo eheyttä, tyytyväisyyttä, rauhaa ja tarkoituksen tunnetta sekä suuntaa elämään.

Metsään on hakeuduttu kautta aikojen uudistumaan, purkamaan sydäntä ja parantumaan (Kainulainen, 2013, s. 90). Identiteettimme on rakentunut metsien ympärille, vaikka sitä on yritetty purkaa ajan kuluessa. Metsäläisyydestä on tullut haukkumasana. Teologisen tarkastelutavan mukaan metsä kuitenkin on olennainen ja arvostettu osa maailmankaikkeutta. Suomalaisille luonto on laajasti henkisten ja hengellisten kokemusten näyttämö (Pihkala, i.a.). Vanha metsä kirkkoni olla saa -perinne kuvastaa tätä. Luonnon kautta on koettu yhteyttä itseä suuremman kanssa. Vanhoissa kalevalaisissa lauluissa ja itkuvirsissä metsään mennään huutamaan ja itkemään (Laakso, 2021, s. 103). Metsän puut kuuntelevat ja ottavat surun vastaan lohduttaen. Rappen mukaan (2023-a) moni mieltää metsän yhä pyhäksi paikaksi. Joissakin tarinoissa ja lauluissa puhutaan erityisistä paikoista, joihin liitetään muisto tärkeistä ihmisistä (Laakso, 2021, s. 104). Sellaiseen paikkaan menemällä läheinen ihminen on vielä läsnä. Tämän kaltaisia tunteita on liitetty usein luontoympäristöihin. Toisaalta luonnonkauneuden voidaan nähdä vahvistavan onnellisuutta (Pihkala, i.a.). Rappe (2023-a) sanoo luonnosta löytyvän henkistä hyvinvointia ja tasapainoa, josta saa tukea ikääntymisen tuomiin luopumisen ja menetyksen tunteisiin.

Via Silentii eli Hiljaisen rukouksen luostariyhteisön mukaan luonto hoitaa ihmistä sekä avaa aistimme (Luontohengellisyys, i.a.). Luontohengellisyys on ruumiillista hengellisyyttä, pitkälti pieniä rituaaleja ja rukousta luomakunnan keskellä hiljaisuutta arvostaen. Monet kaipaavat tämän kaltaisia hetkiä keskelle arkea liiallisten sanojen ja häiritsevien keskeytyksien sijaan. Luonnossa moni kokee kiitollisuutta, syvää iloa ja onnea kokiessaan yhteyttä puihin, eläimiin ja vuodenaikojen suureen kiertoon. Psykologi Ojanen (2023, s. 155–156) uskoo metsän viisauden löytyvän metsässä koetusta tunnelmasta tai hengen läsnäolosta. Hengellä on monenlaisia merkityksiä, eikä se viittaa yksinomaan ulkopuoliseen voimaan. Se on myös paljon arkipäiväisempää ja todellisempaa, mutta kuitenkin samalla epätasmaisempää. Tutkimukset osoittavat luonnossa olemisen lisäävän luovuutta ja yhteyttä johonkin itseä suurempaan, jotka ovat tärkeitä henkisen hyvinvoinnin osa-alueita (Keniger ym., 2013). Lisäksi metsässä saa olla oma itsensä (Helmenmaa, 2022, s. 118). On arvioitu tämänkaltaisten hyötyjen saavan ihmiset suhtautumaan positiivisesti ja vastuullisesti luontoa kohtaan. Aukeat luontomaiset saavat ihmiset pysähtymään ja kokemaan heidän voivan olla täysin läsnä tässä hetkessä.

Teologian tohtori ja pappi Kainulainen (2013, s. 14, 90) kirjoittaa, miten nykyajan ihmiset ovat erkaantuneet luontoyhteydestä ja häivyttäneet oman paikan sekä elämän mielekkyyden.

Identiteettimme rapistuu, ellemme koe kuuluvamme johonkin (mts. 93–94). Yhteys ympäröivään luontoon, ihmisyhteisöön ja myös pyhyyteen ovat tärkeitä osia elämässämme. Kainulainen (mts. 14, 66) yhdistää esimerkiksi yhteiskunnassa ilmenevän väkivaltaisuuden, masennuksen ja riippuvuudet siihen, ettemme enää ole kosketuksissa luontoympäristön kanssa. Esihmiset ovat eläneet luonnossa ja pitkään maassamme on eletty luonnon ehdoilla. Muutos on tapahtunut vain muutaman sukupolven aikana (mts. 13–14). Sen vuoksi on luonnollista reagoida monin eri tavoin olennaisen luontosuhteen menettämiseen. Kainulaisen (mts. 14) mukaan uudenlaiset tavat katsoa maailmaa toisivat ihmisille lohtua. Tarvitsemme lempeämpää luontosuhdetta, jossa kunnioitetaan vanhaa mielenmaisemaa (mts. 71).

#### **4.5 Aistihavaintojen merkitys metsästä saataviin hyvinvointikokemuksiin**

Luonnossa ollessa hyvinvointikokemukset syntyvät monipuolisesti eri aistien yhteistyönä, jolloin syntyy erilaisia aistiärsyksiä. Nämä aistitiedot tallentuvat muistiin aivoihin (Vasara ym., 2013, s. 3–4). Ihmisillä on viisi eri aistia, jotka ovat haju-, näkö-, kuulo-, tunto- ja maku-aisti. Aistihavaintoihin liittyvät kiinteästi erilaiset tunteet. Mitä useimmilla aisteilla kokee luonnon, sitä voimakkaampi on sen elvyttävä vaikutus (Rappe, 2023-a). Elvyttävän luontoympäristön vahvuus on sen tarjoamissa monipuolisissa aistielämyksissä, joten iän myötä usein tapahtuva yhden tai useamman aistin heikentyminen ei eristä ihmistä ympäristöstään. Nissinen (2014, s. 21) kirjoittaa, mitä miellyttävämpänä koemme ympäristön kaikilla aisteillamme, sitä vahvempia hyvän olon tuntemuksemme ovat.

Rappen (2023-a) mukaan sisätiloissa ympäristö ei muutu ja siitä seuraa aistien deprivoituminen, koska niillä ei ole riittävästi tekemistä. Keho ei saa tarvittavia aistiärsyksiä ja kehotietoisuus heikkenee. Tietoisuus ajasta ja paikasta hämärtyy. Evoluution myötä kehittynyt aistijärjestelmämme on tottunut aistimaan ympäristön muutoksia. Heti ulos mennessä aistimme virkoavat. Karhunkorva (2023-a) kertoo ihmisten sanoittavan metsäsuhdettaan ja -kokemuksiaan kehollisesti, tunnepitoisesti ja moniaistillisesti. Monille metsänomistajille on tärkeää päästä tekemään itse fyysisiä metsänhoitotöitä. Samalla voi aistia ja kokea metsää ruumiillisesti. Moniaistillinen kokemus on monelle olennainen osa metsäkokemusta. Hajut, metsän äänet, värit ja kauneus eli esteettisyys ovat tärkeitä. Sieltä saa konkreettisia metsänantimia, kuten marjoja, sieniä ja puutavaraa sekä henkisiä voimavaroja. Monilla metsä nivoutuu elämäntarinaankin. Sinne on jollain tavoin kasvettu ja se on osa omaa identiteettiä. Sen vuoksi se herättää myös voimakkaita tunteita.

Ihmiset tarkastelevat ympäristöään omien arvojensa pohjalta (Haapala, 2000, s. 77–80). Eräs mieltää kauniiksi vain kukat ja jonkun toisen mielestä koko ekosysteemi kaikkine osineen on yhtä tärkeä. Luonnon monimuotoisuudessa kohtaavat aistihavainnot ja mielikuvitus, kauneus sekä rumuus. Kaunis luonnonympäristö vahvistaa läsnäoloa kokonaisvaltaisesti ja edistää arjesta irtaantumista (Tyrväinen ym., 2017-a, s. 6). Esteettisyyteen liittyy myös se, millaiset metsät koetaan miellyttävämpinä ja elvyttävämpinä. Jyväskylässä toteutetusta kyselytutkimuksesta selviää millaiset ympäristöt ihmiset mieltävät metsiksi (Kuusiahho, 2020, s. 52). Vastaajat kuvaavat metsän olevan metsää vain rakentamattomana. Sen tulee kooltaan tai rehevyydeltään peittää näkyvistä ja kuuluvista kaupungin toiminnot. Metsät tuovat tilan- ja luontontuntua ja metsän riittävä laajuus nähdään tärkeäksi riittävän luontokokemuksen kannalta.

Rappen (2023-a) mielestä mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä tärkeämpää kauneus on. Tutkimusten mukaan ihmisiä yleensä kiinnostaa enemmän kaunis ympäristö, missä on esimerkiksi värikkäitä kukkia. Esteettinen kauneus sisältää visuaalisen kauneuden lisäksi tuoksuja ja ääniä, kuten veden ääniä. Salosen (2020-d, s. 53) tutkimuksen tuloksista voimme todeta luontokokemuksissa koettavan merkitykselliseksi ympäristöt, jotka mahdollistavat moniaistisuuden, missä on vihreää kasvillisuutta, vettä, tilaa ja suojaa. Taiwanilaisessa tutkimuksessa on osoitettu metsäympäristössä tehtyjen aistihavaintojen edistävän hyvinvointivaikutuksia esimerkiksi palauttavuutta ja positiivisia tunteita (Chiang, 2023, s. 11–12). Henkistä palautumista lisää luonnonympäristöjen katselu, luonnon äänien kuuntelu, metsään liittyvien visuaalisten ja tuoksuärsykkeiden vastaanottaminen, tuntokokemukset vedestä sekä paljain jaloin kävely. Luonnonmateriaalien koskettaminen vahvistaa kokemusta luontoon kuulumisesta ja tuo mieleen muistoja (Rappe, 2014-d, s. 34).

Erilaiset tuoksut liittyvät vahvasti paikkoihin ja niissä koettuihin tapahtumiin (Kaukio, 2021, s. 211–214). On tutkittu hajuaistin välittämän signaalin kulkevan aivoissa laajoja verkostoja ja näihin liittyvät tunteista vastaavat aivojen alueet. Tällöin muistiin jää pienetkin yksityiskohdat tuoden mieleen ajan, paikan ja tunnelman. Lisäksi tuoksuvihteet menneestä voivat edesauttaa muistamaan, mitä sen tuoksuaisessa ympäristössä on aiemmin koettu. Tuoksumuistot muuttuvat maailman muuttuessa. Voimme havaitakin monen entisajan tuoksuympäristöistä kadonneen tai vähentyneen.

Rappen (2023-a) mukaan edellä kuvatut aistikokemukset muistojen virkistämisen lisäksi sivat elämänkulkua siihen paikkaan sekä tuovat pystyvyyden kokemuksia. Ympäristön

tuottaessa miellyttäviä elämyksiä negatiiviset asiat, jotka usein liittyvät ikääntymiseen kesteään paremmin. Se lisää ikäihmisten resilienssiä ja auttaa palautumaan nopeammin.

Ampuja (2011, s. 287–288) kirjoittaa hiljaisuuden olevan ihmisille tärkeää psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Kaupunkilaiset kaipaavat luontoelämyksiä ja luonnonrauhaa asuinpaikkansa läheisyyteen. Luonnon äänimaiseman kuuleminen kaupungin taustamelusta huolimatta koetaan merkittäväksi. Hyvinvointia edistää itsenäinen säätely melun ja hiljaisuuden välillä. Ihmiset voivat tuntea elvyttävyyttä puistoissa ja muissa rauhallisissa luontopaikoissa. Hiljaisuudesta nauttiminen on yksilöllistä ja kulttuurisidonnaista. Tulkintaan vaikuttaa myös se, millaiset ennako-odotukset yksilöllä on ympäristöstä. Joku kokee metsän rauhoittavana ja toinen pelottavana. Kaupungissa hiljaisuus nähdään erilaisena kuin erämaassa. On valitettavaa, kuinka syvän hiljaista luonnon äänimaisemaa on vaikea löytää urbaaneista ympäristöistä. Metsien pyhyys voidaan nähdä metsäluonnon monimuotoisuutena, metsämaise-man kauneutena ja hiljaisuutena, vain luonnon omien äänien kuulumisena (Kainulainen, 2013, s. 172–175). Metsä hoitaa ihmistä tasapainottamalla hektistä arkeamme iättömällä syklisellä ajallaan. Metsä rauhoittaa mieltä ja opettaa pysähtymistä sekä hiljaa olemista. Kainulaisen sanoin levollista pimeyttä voi löytää metsän kohdussa. Siellä voi kuulla kosmoksen sydämenlyöntien rytmin ja opetella elämään tuon rytmin mukaan. Murheissa metsän syli lohduttaa äidin lailla (mts. 205).

## 5 METSÄSUHDE

Metsäsuhde -käsitteenä on hyvin laaja ja sitä voidaan tarkastella monelta eri kantilta. Luontosuhteeseen nähden metsäsuhde eroaa siinä, että se pitää sisällään juuri metsän ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen, johon liittyvät ekologisia, kulttuurillisia, sosiaalisia ja taloudellisia merkityksiä (Halla ym., 2019, s. 33). Suhteemme metsiin on muotoutunut ajan saatossa ja se on jatkuvasti muuntautuva. Ilomäki (2021, s. 120) kirjoittaa metsäsuhteen olleen aina ristiriitainen. Tarkastelemme opinnäytetyössämme metsäsuhdetta ikäihmisten näkökulmasta ja miten se on muuttunut aikojen saatossa sekä miten muutokset vaikuttavat nykypäivänä ihmisten hyvinvointiin. Tuntemalla omat juuremme voimme ymmärtää paremmin omaa maailmankatsomustamme ja perimmäisiä syitä tämänhetkiseen olotilaamme. Tutkimusten ja ekopsykologisen teorian mukaan luonnosta vieraantuminen heijastuu väistämättä ihmisten hyvinvointiin.

### 5.1 Suomalaisen metsäsuhteen syntyminen

Olemme koko ihmishistorian ajan eläneet metsästä tai lähellä metsiä. Skandinaviaan tulleet metsästäjä-keräilijät joutuivat kohtaamaan laajoja metsäalueita kylmyydessä ja pimeydessä. Tuolloin päällimmäiset ajatukset ovat olleet arjessa selviytymisessä. Aluksi metsät olivat riistamaita ja viljelymaan tarpeen kasvaessa metsää alettiin polttaa kaskeamalla (Eisto & Laine, 2002, s. 80; Ilomäki, 2021, s. 120). Ihmisillä oli luonnonläheinen ja luonnonuskonnon kautta metsää palvova elämäntapa, jossa muun muassa suunnistamisessa paikasta toiseen hyödynnettiin ympäristöä (Ilomäki, 2021, s. 125; Ojanen, 2023, s. 100).

Maanviljelyskulttuuriin siirryttäessä metsäsuhde muuttui suuresti (Kainulainen, 2013, s. 41). Ihmisten toimeentulo oli riippuvainen luonnon olosuhteista ja metsä alettiin kokea uhkaavana niin karjalle kuin ihmisillekin (Kaarlenkaski, 2021, s. 295). Metsä nähtiin sekä hyvänä että pahanana paikkana (Ilomäki, 2021, s. 120). Se edusti puhtautta ja viattomuutta sekä symboloi pyhää (Kainulainen, 2013, s. 42). Toisaalta metsä nähtiin uhkana petoineen, tauteineen ja kiroineen (Ilomäki, 2021, s. 120). Metsän myyttisen puolen kytkeytyminen arkeen oli luonnollista ihmisten selviytymisen kannalta (Elo & Paalanen, 2002, s. 185). Loitsujen ja uhrilahjojen avulla varmistettiin hyvä sato, pyyntionni sekä eläinten ja ihmisten hyvinvointi (mts. 185; Pulkkinen, 2021, s. 147). Näillä keinoin lepyteltiin mytologisia olentoja ja jumalia, kuten metsänjumala Tapiota ja vedenjumala Ahtia. Metsää kunnioitettiin niin paljon, että siltä oli tapana pyytää lupa yöpymiseen metsän kävijän loitsulla (Ilomäki, 2021, s. 123).

Kainulainen (2013, s. 44) kirjoittaa myöhemmin romantiikan aikaudella metsän kauneusarvojen, estetiikan ja moraalien korostuvan. Luontosuhde ja suomalaisuuden identiteetti vahvistuivat tuoden esiin luonnon arvot ja sen henkiset merkitykset (mts. 51). Metsäsuhteeseemme liittyvään identiteettiin ja nykyiseen suhteeseemme metsistä ovat vaikuttaneet monet eri tekijät. Koululaitos, kulttuuri, taide, kirjallisuus ja metsäteollisuus edistivät maaseudun kukoistusta ja metsien merkitystä (Ojanen, 2023, 46, 53, 55).

Lopulta peltoviljely ja tervanpoltto yleistyivät (Kuuluvainen, 2011, s. 134). Höyrysahat sekä sellu- ja paperitehtaat mahdollistivat metsien teollisen hyödyntämisen. Toisen maailmansodan jälkeen tarve puulle kasvoi ja sitä oli saatava jatkuvasti (mts. 135–136). Sen vuoksi puuta alettiin korjata koneellisesti, avohakkuut sekä metsänviljely lisääntyivät. Lähes puolet suomalaisista saivat toimeentulonsa vielä 1950-luvulla maa- ja metsätaloudesta (Elävä perintö, 2023). Karhunkorvan (2023-a) mielestä emme välttämättä nykyisin huomaa miten iso vaikutus metsäluonnolla on yhteiskunnassamme taloudellisesti, koska harvalle metsä on enää työn ja toimeentulon lähde. Suomen vientitulosta kuitenkin neljäsosa tulee metsäalalta (Helmenmaa, 2022, s. 19). Maailman epävakaan tilanteen takia yhä tänäkin päivänä joudumme takaamaan huoltovarmuutemme puun tuotannossa (Karhunkorva, 2023-a).

Louekarin (2006, s. 48) väitöskirjassa metsässä liikkumisen tavat ovat muuttuneet ennen välttämättömän ravinnon saannin keruusta vapaa-ajan harrastusten suuntaan. Metsähallitus käyttääkin talousmetsistä nimitystä monikäyttömetsä, jossa puun tuotannon ohella harjoitetaan erilaisia ekosysteemipalveluita, kuten marjastamista, metsästämistä, elinkeinon harjoittamista ja virkistäytymistä (Metsähallitus, i.a.-c.; Valtion ympäristöhallinto, i.a.). Tämänkaltaisen ihmisten suhde metsiin on väistämättä hierarkkinen (Sepänmaa, 2021, s. 25). Vieraillessamme luonnossa jätämme sinne aina jälkiä itsestämme. Kestävä metsien hyödyntäminen on järkevää ja säästävää toimintaa. Rappe (2023-a) näkee tulevaisuudessa potentiaalisena saada metsistämme esimerkiksi raaka-aineita korvaamaan muovia tai uusia lääkeaineita. Karhunkorva (2023-a) kertoo Suomen Metsämuseo Luston tekevän työtä paremman tulevaisuuden eteen pohtimalla millaisia perinteitä ja tapoja metsistä haluamme säilyttää, siirtää eteenpäin ja mitä pitäisi muuttaa tai kehittää. Ojasen (2023, s. 124) mielestä metsiä tulisi kunnioittaa ja ottaa sieltä kohtuudella tarvitsemiamme hyödykkeitä. Metsätalous tarkoittaakin sanatarkasti sitä, että ihminen hoitaa metsän taloa eli hoitaa metsää ja pitää sen kunnossa (mts. 142). Ojasen mukaan rinnakkainelossa on hyvä huomioida metsän tarkoitus, joka on olla metsä ja ihmisen tehtävä on elää metsän kanssa. Suomessa metsien kestäväää käyttöä

ja hoitoa pyritään korostamaan vuoden 2025 metsästrategiassa (Maa- ja metsätalousministeriö, 2022, s. 5). Sen tavoitteena on edistää sekä ihmisten että metsien hyvinvointia.

Globaalien haasteiden tullessa meitä lähemmäksi suhteemme metsiin on muutoksessa. Ilmastomuutos, luontokato, pandemiat ja sodat saavat meidät näkemään selkeämmin, mitkä asiat elämässä ovat meille tärkeitä. Lähiluonnon merkitys kasvaa tavoitellessamme sieltä erilaisia hyvinvointivaikutuksia, kuten mielenrauhaa, virkistäytymistä ja kauniita näkymiä. Ajasamme näkyvää on vastuun kantaminen luonnosta ja surun kokemukset luonnon puolesta. Nämä seikat tulevat esille esimerkiksi Vettenrannan (2023, s. 65–66) Pro Gradu-tutkielmassa, jossa huolta metsien liiallisesta hyödyntämisestä ovat tuoneet esiin maallemuuttajat kertoessaan luontokokemuksistaan. He kokevat uhkiksi liialliset luonnossa näkyvät ihmisten jättämät jäljet, kuten metsänhakkuut tai kaivostoiminnan. Kuusiahon (2020, s. 60–62) väitöskirjan mukaan siihen, miten ihmiset suhtautuvat metsien hoitoon vaikuttaa se millä aikakaudella he ovat eläneet. 60 -luvun metsätalouden tehostamisen aikana työnsä tehneet suhtautuvat myönteisemmin metsien käsittelyyn. Rajut metsien käsittelytavat aiheuttavat ristiriitaisia mielipiteitä ihmisissä. Ne koetaan suurimmaksi haitaksi metsien vetovoimaisuudelle, mutta kuitenkin joka viides vastaaja pitää hoidettua metsää vetovoimaisempana. Huolta kannetaan etenkin oman lähimetsän ja lähipolkujen säilymisestä. Mitä lähemmäksi omaa elinpiiriä metsien taloudellisen hyödyntämisen jäljet tulevat sitä negatiivisemmiksi ne koetaan. Reagoiminen on samanlaista globaalien haasteidenkin kohdalla.

Olemme riippuvaisia metsistä, mutta samalla taistelemme sitä vastaan. Karhunkorva (2023-a) kertoo metsäympäristön näyttäytyvän kaupungistuneiden ihmisten kiireisen arjen vastapainona ja henkisen hyvinvoinnin lähteenä. Olemme erkaantuneet metsästä ja se ei enää ole meidän arjessamme kiinteästi läsnä. Kainulainen (2013, s. 61–62) kirjoittaa, miten nopeasti tapahtuva luonnosta vieraantuminen, kaupungistuminen ja digitalisaatio etäännyttävät ihmisiä luonnon syklisestä ajasta sekä metsäympäristön elämästä. Metsä ilmentää elämän kiertokulkua, jossa voimme kokea saavamme rytmiä sekä turvaa vuorokauden ja vuodenaikojen vaihteluista (mts. 32, 112). Kuitenkin luonnossa saadut yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteet ovat meistä kaukana (mts. 65). Olemme kadottaneet myötätuntomme toisiamme kohtaan ja voimme pahoin. Meidän tulisi kasvattaa ymmärrystämme itsestämme ja paikastamme kosmoksen kokonaisuudessa. Nykyaikana voimme huomata olevamme pikkuhiljaa matkalla havahtumiseen siihen mistä olemme tulleet, mihin olemme menossa ja mistä elämässämme on lopulta kyse.

## 5.2 Monimuotoinen metsäsuhde

Sana metsä voidaan määritellä monin eri tavoin. Ojasen (2023, s. 86–87) mukaan metsä - sana on alkujaan peräisin Baltiasta ja tarkoittanut metsänreunaa, jossa asuttu ihmisen alue päättyy. Laakso (2021, s. 152) kirjoittaa sanan metsä tarkoittaneen alun perin kaukaista reunaa, äärtä ja rajaa. Luonnontieteellisestä näkökulmasta voidaan maamme metsät jakaa kuuheen eri kasvupaikkatyyppiin (Louekari, 2006, s. 69; Minkkinen, 2018). Niihin kuuluvat lehdot, lehtomaiset kankaat, tuoreet kankaat, kuivahkot kankaat, kuivat kankaat ja karukkokankaat. Louekari (2006, s. 37) kuvaa väitöskirjassaan metsätyyppejä arkkitehtuurisesti temppelemäisinä männikköinä, katedraalimaisina koivikkoina ja kryptan kaltaisina kuusikkoina. Siinä puut antavat ympäristölle rakenteellisen, visuaalisen ja tilallisen muodon. Suomessa pinta-alasta lähes 60 % on metsää (Négre, 2022). Metsät katsotaan arvokkaiksi, monikäyttöisiksi ja moninaisiksi ekosysteemeiksi. Metsien monimuotoisuus koostuu erilaisista kasvi- ja eläinlajeista, joilla on tiivis keskinäinen riippuvuussuhde. Metsä elollisena ympäristönä on jatkuvassa muutoksen tilassa, jossa tapahtuu syntymistä, kehittymistä ja tuhoutumista (Louekari, 2006, s. 97).

Filosofi Ojasen (2023, s. 114–115) mielestä metsä on monitasoinen, monikerroksellinen ja loputon ympäristö. Metsään kuuluvat elolliset ja elottomat oliot sekä joukko prosesseja. Joka kerta metsään mennessä ympäristön voi nähdä eri tavoin. Kainulainen (2013, s. 84) kirjoittaa ettei metsän raja ei ole tarkka, vaan metsä on iätön ja sen aika on jaksottaista. Metsään liitetään usein lapsuuden leikkipaikat ja tietynlainen vapauden tunne. Metsä on villi ja kesyttämätön, siellä ajan käsitys katoaa ja kulkeminen on haasteellisempaa. Metsässä voimme kokea olevamme vastaantulevien ihmisten kanssa tasa-arvoisia (Ojanen, 2023, s. 118). Havuinen syli sulkee meidät huomaansa arvostelematta.

Meillä jokaisella on jonkinlainen suhde metsään (Karhunkorva, 2023-a). Metsähallituksessa työskentelevän metsätalousinsinööri Hallan ym. (2019, s. 5) mukaan suomalaisten luontosuhde on luontaista nähdä metsän kautta, koska luonnostamme suurin osa on metsää. Omat mielipiteet ja metsään liittyvät arvot vaikuttavat siihen, millaiseksi suhde koetaan (Laakso, 2021, s. 148). Haastattelussamme Karhunkorva (2023-a) kertoo metsäsuhteen olevan käsitteenä monimuotoinen. Suomen Metsämuseo Lusto on kerännyt ja analysoinut tietoa metsäsuhteesta. Lustossa suhde metsiin on määritelty seuraavasti: Metsäsuhde on yksilön suora tai elävä suhde metsään, joka rakentuu yksilön elämäntarinan osana. Se on voinut syntyä kulttuurin tai taiteen, työn tai harrastuksen tai perheen ja suvun kautta. Metsäsuhde on

kaikkea sitä mitä ihminen tekee elämänsä aikana metsään liittyen. Se kehittyy yksilön elämänvaiheiden mukana, tämän lisäksi yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat meidän tapamme suhtautua metsään. Metsä on omanlaisensa ollen sekä kulttuuri- että luonnonympäristö, johon liittyy oma historiansa ja omat käyttötapaansa. Metsäsuhde kuuluu Unescon elävän kulttuuriperintömme kansalliseen luetteloon (Elävä perintö, 2023). Suomen Metsämuseo Luston Metsäsuhteiden Suomi 2035 -hankeen tavoitteena on saada suomalaisten metsäsuhde Unescon kansainvälisen elävän perinnön listalle (Suomen Metsämuseo Lusto, 2021).

Kantar TNS (Suomen metsäyhdistys, 2018, s. 11) on tehnyt tutkimuksen suomalaisten metsäsuhteista. Sen mukaan suurin osa suomalaisista pitää metsiä tärkeinä. Ristiriitaiseksi suhteen tekee halu samaan aikaan sekä säilyttää että hyödyntää metsiä (mts. 18). Metsäsuhteen muodostumisessa ei ole merkitystä sillä omistaako metsää, työskenteleekö metsäalalla vai onko tavallinen kansalainen (mts. 23). Karhunkorva (2023-a) sanoo omien tutkimustensa mukaisesti ihmisten suhteen metsiin muuttuvan elämän aikana. Vaikkei metsä olisi ollut lapsena tärkeä, saattaa suhde aikuisena aktivoitua esimerkiksi perintömetsän, puolison metsäharrastuksen tai lapsenlapsien myötä. Toisaalta metsä voidaan kokea kiireisessä kaupunkilaisarjessa etäiseksi. Suhde metsään voi olla olemassa vaikkei ikinä siellä kävisikään. Liikuntakyvytön ihminen voi tarkkailla ikkunastaan takapihan metsää, varakas kaupunkilainen arvostaa kotimaisia puuhuonekalujaan tai suhde voi muodostua taiteen tai kirjallisuuden kautta. Jollakin suhde metsiin voi olla hyvin neutraali. 2 % suomalaisista ei pidä metsiä lainkaan tärkeinä (Suomen metsäyhdistys, 2018). Karhunkorvan (2023-a) mielestä joillekin ihmisille esimerkiksi meriluonto tai saaristo voivat olla merkityksellisempiä paikkoja tai he eivät koe olevansa lainkaan luontoihmisiä. Ikääntyessämme kiinnostus metsiin ja siihen liittyviin asioihin kasvaa, mutta samalla metsässä käyminen harvenee (Suomen metsäyhdistys, 2018, s. 13–16). Yleisesti koemme metsämme arkipäiväisenä ja tutuna asiana, joka on keskimäärin 200 metrin päässä kodistamme (Ojanen, 2023, s. 15). Karhunkorvan (2023-a) mukaan ihmiset eivät tule ajatelleeksi sitä mihin kaikkeen metsä heidän elämässään liittyy ja kuinka tärkeä metsä lopulta on.

### **5.3 Luontosuhde perusasenteiden ja metsäsuhde tunnetyyppien kautta**

Tutkimuksissa metsä- ja luontosuhteita on määritelty monin eri tavoin (Halla ym. 2019, s. 33). Esimerkiksi sosiaaliekologian emeritusprofessori Kellert (1996, s. 10) päätyi pitkäaikaisten tutkimusten jälkeen jaottelemaan suhteemme luontoon yhdeksän perusarvon mukaan. Nämä

ovat utilitaristinen, biologinen, tieteellinen, esteettinen, virkistyksellinen, dominoiva, humanistinen, moraalinen ja negatiivinen. Kellertin mukaan jaotteluun kuuluu myös neutraali asenne. Ympäristöfilosofi Pietarinen (1987, s. 323–329) jakaa ihmisen luontosuhteen neljään perusasenteeseen. Ne ovat utilismi, humanismi, mystismi ja primitivismi. Utilismi tarkoittaa hyötyasennetta, jossa luonto nähdään markkinataloudellisen hyötyajattelun kautta. Pietarisen mukaan humanismi pyrkii pois ihmiskeskeisyydestä näkemällä luonnon merkityksellisyyttä. Luonnon nähdään kehittävästä ihmisen eettistä mielenlaatua, kauneuden tajua ja henkistä tasapainoa. Suomalaisessa metsäsuhteessa tämä on tullut näkyviin metsien pitämisenä jalona ja alkuvoimaisena suomalaisuuden ilmentäjänä. Mystisessä katsantokannassa luonto on yhtä suurta henkistä kokonaisuutta. Intuition tai muun välittömän eläytymisen kautta voidaan kokea yhteyttä luontoon. Pietarinen näkee primitismin siten, ettei ihmisellä ole luontoon nähden erityisasemaa, vaan kaikki eliölajit ovat samanarvoisia ihmisen rinnalla.

Vuoden 2018 Suomalaiset suhteet metsään -selvityksessä nähdään metsäsuhde kuutena eri tunnetyyppinä, jotka liittyvät emootioihin ja eri tarpeisiin (Halla ym., 2019, s. 35–36). Nämä tunnetyypit ovat energinen seikkailija, määrätietoinen sijoittaja, harkitseva hyödyntäjä, seesteinen ylläpitäjä, yhteisöllinen huolehtija ja huoleton haahuilija. Suurin osa suomalaisista ovat seesteisiä ylläpitäjiä, joille metsä on keskeinen osa suomalaisuutta ja pyhä paikka. Suojelu ja virkistyskäyttö koetaan tärkeiksi. Toiseksi tärkein tyyppi on yhteisöllinen huolehtija, jonka mielestä lähimetsät ovat tärkeitä ja ne nähdään yhteisöllisinä paikkoina. Metsän nähdään hoitavan sekä sielua että ruumista. Metsien taloudellinen käyttö kestävästi koetaan hyväksyttävänä. Pienin osa ihmisistä näkee olevansa energisiä seikkailijoita, jotka liittyvät metsään energisyyden tunteen kokeilunhaluisuutena, rohkeutena ja seikkailumielenä. Harkitseva hyödyntäjä kokee metsän sekä taloudellisenä, suojelluksena ja virkistyksellisenä ympäristönä. Huoleton haahuilija taas energian, virkistäytymisen ja hyvän fiiliksen lähteenä, missä voi spontaanisti pitää hauskaa kavereiden kesken. Määrätietoisella sijoittajalla on etäisempi suhde metsään. Hänellä on hallitsemampi ote metsiin ja ne nähdään taloudellisen turvanantajana.

Eri asenteisiin tai tyyppeihin jakaminen on kuitenkin haasteellista, sillä harvoin ihminen edustaa vain yhtä asennetta (Halla ym., 2019, s. 34). Tutkimuksissa on tunnistettu jopa toistakymmentä erilaista luontoasennetta. Suomalaisen metsäsuhteen tila -selvityksen mukaan suhtautumistapamme metsiin on ristiriitainen (Suomen metsäyhdistys, 2018, s. 18). Tarkastelutapamme metsiä kohtaan vaihtelee (Muukkonen, 2023, s. 74). Lähimetsiin kiinnytään, se

koetaan kiinteänä osana kotia tai toisaalta se voi esimerkiksi varjostaa liikaa. UPM:n ympäristöasiantuntija Haapala (2019) pohtii, vaadimmeko metsiltämme liikaa. Hänen mukaansa metsien oletetaan olevan esteettisiä paikkoja, niiden tulisi pysyä ennallaan ja säilyttää monimuotoisuutensa, mutta samalla metsien tulisi maksimoida hiilen sidonta tuottamalla raaka-aineita korvaamaan fossiiliset raaka-aineet. Sieltä tulisi saada virkistys- ja hyvinvointikokemuksia sekä ekosysteemipalveluja ja vielä puhdasta vettä ja happeakin.

#### 5.4 Ikäihmisten näkökulma metsäsuhteisiin

Metsäsuhde on ylisukupolvinen matka läpi historiallisten ja kulttuuristen pysäkkien. Tämä välittyy iäkkäiden naisten kertomuksissa, joissa heidän suhteensa metsiin on saanut vaikutteita lapsuuden kodista (Laurén, 2010, s. 11–15). Siihen aikaan metsät näyttäytyivät välttämättöminä työntäyteisinä paikkoina. Muukkosen (2023, s. 63) haastatteluissa metsään liittyy muistoja omasta lapsuudesta, omista vanhemmista ja isovanhemmista. Naisten metsäsuhdetta tutkittaessa heidän lapsuudessaan isän rooli näyttäytyy merkittävänä metsässä tehtävissä töissä ja toimissa (Laurén, 2010, s. 10). Suhde metsiin on muodostunut metsätalouden ja perintömetsän kautta isän antaessa neuvoja metsän hoitamiseen (mts. 15). Kummassakin tutkimuksessa vastaajat kokevat tärkeäksi siirtää metsäkulttuuriperintöä jälkipolville (Laurén, 2010, s. 14; Muukkonen, 2023, s. 45). Laurénin (2010, s. 14) tutkimuksessa näkyy naisten vahva velvollisuuden tunto hoitaa suvun metsiä hyvin. Kirjoituksissa naiset kokevat ikääntyessään tai sairastuttuaan surua siitä, etteivät he enää kykene itse hoitamaan metsäperintöään. Toisaalta nyt yli kymmenen vuotta myöhemmin tehdyssä tutkimuksessa ikäihmiset eivät enää ajattele metsän kehitystä niin pitkälle (Muukkonen, 2023, s. 63). He kokevat jopa helpotusta siitä, ettei heidän enää tarvitse huolehtia metsän hoidosta.

Rappe (2023-a) näkee haastattelussa nykyajan ikäihmisten olevan tottuneita luonnon käyttäjiä ja siksi heille metsät ovat tärkeitä. Heille marjassa, sienessä ja metsässä käyminen on tavanomaista. Kaupungissa asuvat ikääntyneet käyvät paljon kävelyllä lähiviheralueilla ja -metsissä, kun taas maaseudulla asuville ikäihmisille marjametsään lähteminen on liikkeellepaneva voima. Tämän kaltainen intohimo pitää yllä toimintakykyä, mielihyvän tuntemuksia ja lisäksi se on hyödyllistä. Jyväskylässä tehdyssä tutkimuksessa täysi-ikäisiä ihmisiä motivoi käymään kaupunkimetsässä sen läheisyys kotoa, kuntoilu ja urheilu sekä luontokokemukset (Kuusiahho, 2020, s. 45–51). Kaupungin ylläpitämillä kuntoilu- ja ulkoilureiteillä, opastetuilla tai merkitsemättömillä poluilla kävely on suosituin liikuntamuoto. Metsään pääsemisen esteiksi

koetaan talvisin kävelyreittien tilalle tehdyt hiihtoladut ja se ettei ihmisillä ole riittävästi tietoa metsän lähelle kulkevista bussikykydeistä. Kaupunkimetsiä toivotaan lisää ja niiden halutaan olevan yhtenäisempiä (mts. 53). Luonnonvarakeskuksen arvion mukaan suomalaisista aikuisväestöstä 96 % ulkoilee vuoden aikana (Neuvonen ym., 2022, s. 3). Luken ja Tilastokeskuksen tekemän tutkimuskysely (Luke, 2020) paljastaa, että suurin osa suomalaisista ulkoilee pari kertaa viikossa kävelemällä lähiluonnossa ja 65–80-vuotiaista kodin lähellä ulkoilee 20,9 %. Suosituimpia ulkoiluharrastuksia ovat uinti, mökkeily, marjastus ja pyöräily. Niiden rinnalle ovat nousseet luonnon tarkkailu tai luonnon nähtävyyksien katselu. Lisäksi luontovalokuvauksen ja -maalaamisen sekä lintuharrastuksen suosio ovat kasvussa. Tästä voidaan päätellä luonnon kiinnostavan monia eri ikäisiä ihmisiä ja he haluavat viettää siellä vapaa-aikaansa. Lähimetsät näyttävät yhä enenevässä määrin ihmisten hyvinolon tuojina.

Muukkonen (2023, s. 39) on haastatellut maaseudulla asuvia 29–76-vuotiaita ihmisiä. Tutkimusaineistosta selviää maalle muuton syinä olleen oman rauhan, luonnon ja siihen liittyvien harrastusten merkitykset elämässä. Maaseudulla metsät ovat vain yhden askeleen päässä ja ne ovat tärkeitä vapaa-ajan viettopaikkoja (mts. 73–74). Haastateltavien mukaan lempimetsässä tulee olla jotain mielenkiintoista ja siellä on tavoitettava tietynlainen tunnelma, jota on vaikea sanoittaa (mts. 46–49). Ihmiset hakevat luonnosta metsänantimia sekä tarkkailevat lintuja ja eläimiä. Lähimetsän tärkeys näyttää siitä huolta pitämällä, kuten ryteikköjen raiwaamisella, kuoppien tasoittamisella kulun helpottamiseksi tai puupuiston perustamisella. Omakotitalossa luonnonläheisessä ympäristössä asuvat ihmiset haluavat asua loppuelämänsä samantapaisesti (mts. 63). Maaseudulla asuvat identifioituvat vahvasti paikkaan ja aikaan (mts. 40). Se saa ihmiset ajattelemaan, etteivät he enää ikääntyessä kykenisi asumaan kaupungissa. Tämän vuoksi omakotitalosta halutaan muuttaa vasta pakon edessä, vaikka ihmiset tunnistavat hyvin realiteetit ikääntymisen ja taloudellisten puolien kannalta (mts. 63).

Ikäihmisten metsäsuhteisiin vaikuttavat lähiympäristön muokkaaminen ja globaalit muutokset, kuten ilmastonmuutos ja pandemiat. Muukkosen (2023, s. 29, 6) tutkimus käsittelee maaseudulla asuvien ihmisten kokemuksia lähimetsien avohakkuista. Muukkonen kuvaa metsäsurua, jossa koetaan surua omasta ja muun luonnon puolesta (mts. 75). Se kuvastaa sitä, miten ihmisen ja luonto ovat yhtä. Metsän ollessa hyväksikäytetty, kaunis, monimuotoinen tai jos se sijaitsee kodin lähellä, sen kaataminen satuttaa (mts. 43). Siihen liittyvien muistojen, tunteiden ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksellisten merkitysten yhtäkkäinen menettäminen on järkytys. Jyväskylässä tehdyn kyselyn mukaan vastaajista liki 80 % ovat huolestuneita omaan

lähimetsään tai itselle tärkeän kaupunkimetsään kohdistuvista metsänhoidollisista toimenpiteistä (Kuusiahho, 2020, s. 54). Suurimmat pelot ovat rakentaminen, metsien tunnun ja luontoarvojen katoaminen sekä epävirallisten polkujen katkeaminen. Muukkosen (2023, s. 75) mukaan metsien hakkuilla on myös pidempiaikaisia haitallisia vaikutuksia hyvinvointiin. Tämä ilmenee arjen toimintamahdollisuuksien kaventumisena sekä totunnaisuuden ja maiseman muuttumisena.

Sitran (Korkman ym., 2020, s. 20) tekemä tutkimus on osoittanut Covid 19 -pandemian lisänneen kaupunkipuistojen ja lähiluonnon merkityksellisyyttä. Tyrväinen (2021-b) kirjoittaa kuinka vuonna 2020 alkaneen koronapandemian aikana viheralueet ja laajat ulkoilumahdollisuudet ovat toimineet pandemian kielteisiä vaikutuksia vähentävinä tekijöinä ja tukeneet jaksamista arjessa. Kuitenkaan Covid 19 -pandemian aikana 60-vuotiaiden ja sitä vanhempien ihmisten luontosuhde ei voimistunut huomattavasti (Korkman ym., 2020, s. 55). Esimerkiksi metsässä käveleminen perheen tai ystävien kanssa ei iäkkäillä lisääntynyt ollenkaan (mts. 60). Heistä suurin osa kuitenkin arvostaa ulkoilua luonnossa. Rappe (2023-a) kertoo koronaajan vaikuttaneen ikäihmisten liikkumiseen paljon. Huonokuntoisimmat ikäihmiset lukittautuivat sisälle ja hoivakodeissa oli ulkoilukielto. Tämä aiheutti ikäihmisten kunnon heikentymisen, kun lihasmassa, lihasvoima ja tasapaino alkoivat heikkenemään liikkumattomuuden vuoksi. Tutkimusten mukaan Covid 19 -pandemia lisäsi hyväkuntoisten ikäihmisten liikuntaa ja heille luontoon pääseminen on ollut henkireikä. Huonokuntoisten ikäihmisten liikkuminen sitä vastoin väheni, koska heillä ei ollut enää tukena ulkoilukaveria. Mielestämme tästä voimme päätellä suhteemme metsiin olevan alati muutoksessa. Voimme nähdä puhtaan luontomme arvostuksen kasvavan epävakaassa maailman tilanteessa. Tulevaisuudessa se näyttäytyy arvokkaana osana suomalaista osaamista, kulttuuria ja hyvinvointia.

Metsäkulttuuri syntyy ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa metsiin (Elävä perintö, 2023). Siihen sisältyvät moninaiset metsiin liittyvät arvot ja metsien käyttötavat niin elinkeinoina, harrastuksina kuin erilaisina elämäntapoina. Metsäsuhde voi perustua omaan elämäntarinaan, sukutaustaan, työhön, vapaa-aikaan tai elinympäristöön (Karhunkorva ym., 2016-b, s. 18). Lisäksi metsäkulttuuriin kuuluvat yhteisesti jaettavat metsiin liittyvät yksilöiden ja yhteisöjen toimintatavat, käytännöt, käsitykset ja merkitykset (Elävä perintö, 2023). Perheillä, päiväkodeilla, kouluilla, partiolla, armeijalla ja muilla yhteiskunnallisilla toimijoilla on iso merkitys metsäsuhteen luomisessa ja metsäympäristöön liittyvien perinteiden välittämisessä sukupolvelta toiselle. Tästä esimerkkinä metsämummo tai -vaaritoiminta, jossa lapsille järjestetään

kouluissa ja päiväkodeissa metsäretkiä vapaaehtoisen tukihenkilön avustuksella (Laukkanen, 2022). Rappe ja Karhunkorva (2023-a) pitävät metsään liittyviä olemisen tapoja tärkeänä perinnetietona. Metsäkulttuuriin kuuluu kaikki ikäihmisten metsiin liittyvät perinteet. Karhunkorvan mielestä meidän on hyvä tietää mistä olemme tulleet, ja mihin kaikkeen se on vaikuttanut. Se auttaa ymmärtämään paremmin itseämme, mihin olemme kulkemassa ja miten meidän tulisi muuttaa asioita. Perinteet vahvistavat identiteettiä, itsetuntemusta ja tarinaa yksilöinä sekä kansakuntana. Kulttuuriperinnöllinen suhteemme metsiin edesauttaa meitä itseämme voimaan paremmin. Kulttuurin syntymiseen sekä säilyttämiseen elävänä ja jatkuvana katkeamattomasti menneisyydestä tulevaisuuteen tarvitaan ihmisten välistä yhteyttä (Karhunkorva ym., 2016-b, s. 12).

## 6 TUTKIMUS

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata metsäsuhdetta ikäihmisten itsensä kertomana, millaisia hyvinvointivaikutuksia he kokevat metsästä ja luonnosta saavansa sekä millaisia kokemuksia he saavat Suomen luonnonpäivänä 2023 järjestettävästä tapahtumasta.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Millä tavoin ikäihmiset kuvaavat omakohtaisia metsäkokemuksiaan?
- Millainen rooli metsällä on ja on ollut ikäihmisten elämässä?
- Mikä tekee metsäympäristön erityiseksi paikaksi, mistä ikäihmiset saavat tukea hyvinvointiinsa?
- Millaisia hyvinvointivaikutuksia ikäihmiset kokevat saavansa luonnossa?
- Miten ikäihmiset kuvaavat Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman kokemuksia?

### 6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Käytämme opinnäytetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Tutkimusmenetelmiksi valitsimme luontotapahtumaan osallistuvien ikäihmisten haastattelun teemahaastattelun avulla ja heidän havainnoimisensa itse tapahtumassa. Laadullisessa tutkimusprosessissa tärkeintä on kentältä saatava tieto, jota peilataan teorian tietoon (Kiviniemi, 2018, s. 64). Tavoitteena on tarkastella kokemuksiin ja käsityksiin liittyviä merkityksiä (Vilkkä, 2021, s. 94).

Kiviniemen (2018, s. 66) mukaan tutkimusprosessissa merkityksellistä on koota aiheeseen liittyvät käsitteet yhteen. Aineiston keruutavat voivat muuttua prosessin aikana tai keruu voi olla pidempi kestoista. Tutkimusaineisto ja käytännön tieto selkeyttävät mitä uusia tarkastelutapoja voidaan aiheesta löytää. Työn aikana tehdään tulkintoja ja päätelmiä sekä lopuksi muodostetaan uutta tietoa tutkittavasta asiasta (Vilkkä, 2021, s. 96). Kvalitatiivinen tutkimus kasvattaa koko ajan tutkijan tietoutta tutkittavasta asiasta ja se voidaankin nähdä oppimisprosessina (Kiviniemi, 2018, s. 66). Tutkimusongelman ja tavoitteiden asettamisessa tulee huomioida, kuinka omat ennakkokäsitykset voivat vaikuttaa tulkintoihin (mts. 94). Cliffordin

mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus löytää ainoaa oikeaa vastausta, vaan analysointi perustuu muuhunkin kuin kentältä saatuihin tietoihin tai käytettävään menetelmään (mts. 68). Laadullista tutkimusta voidaan kuvata koko ajan eläväksi prosessiksi, jossa pyritään tutkittavien ihmisten tai ilmiöiden kautta saamaan aiheesta uutta tietoa.

## 6.2 Aineiston keruu

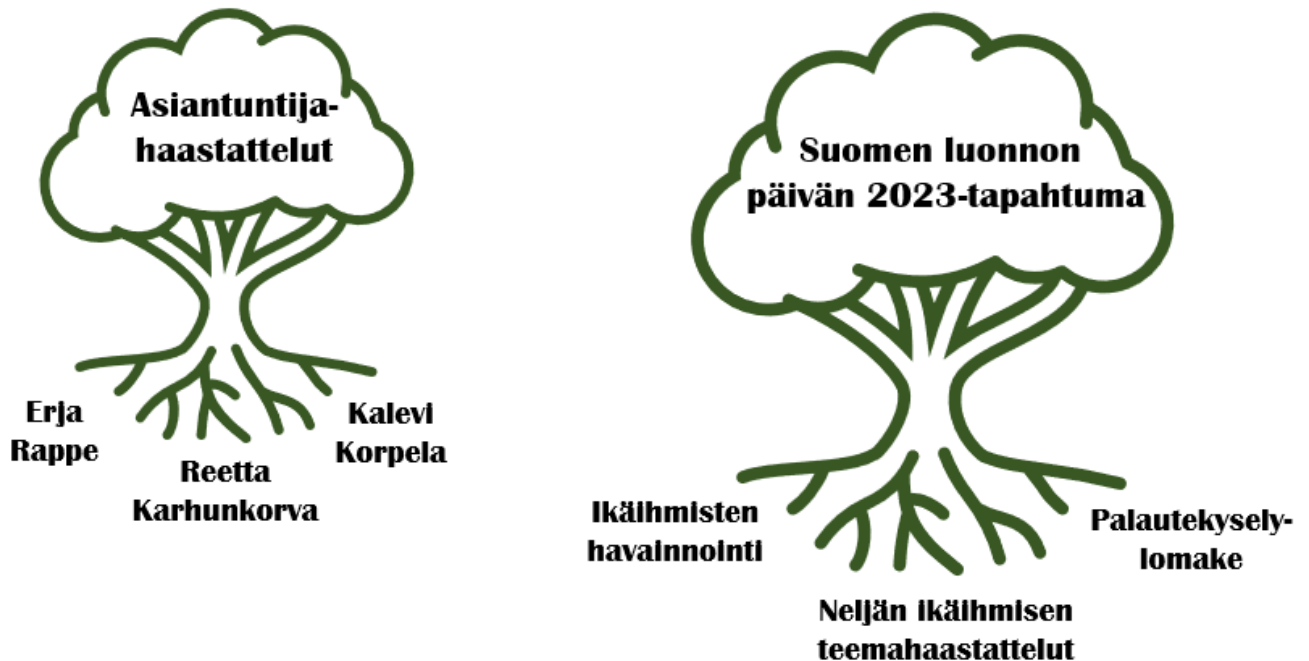
Aineistoa keräsimme asiantuntijahaastatteluihin, joita käytimme tukena teoriaosuudessa (liite 1). Haastattelimme Erja Rappea, joka on Suomen johtava Green Care -asiantuntija. Hän on erikoistunut etenkin ikä- ja muistiystävällisten asuinympäristöjen sekä viherympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Toisena haastateltavanamme oli Tampereen yliopiston psykologian professori Kalevi Korpela. Hän on tutkinut 30 vuotta luonnon merkitystä ihmisen mielenterveyteen. Kolmantena haastateltavanamme oli tutkija Reetta Karhunkorva Suomen Metsämuseo Lustosta. Hänen erikoisalanaan on metsähistoria, metsäkulttuuri ja metsä-suhde.

Osallistuimme IkiOma Ikä ry:n ja Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen järjestämään luontotapahtumaan Suomen luonnon päivänä 26.8.2023. Tapahtumassa havainnoimme ja haastattelimme teemahaastattelun avulla ikäihmisiä heidän hyvinvointikokemuksistaan luonnossa. Lisäksi selvitimme millä tavoin he sanoittavat omaa metsäsuhdettaan. Suunnittelimme pyytää haastateltavia mahdollisesti tuomaan haastatteluun jonkun heille tärkeän metsään tai luontoon liittyvän valokuvan tai esineen, joka toimisi hyvänä keskustelun avaajana. Lisäksi havainnoimme tapahtumaan osallistuvia ihmisiä, miten metsä heihin vaikuttaa ja miten he kokevat tapahtuman. Laadimme myös palautekyselylomakkeen, johon liitimme metsäaiheisia kysymyksiä. Luontotapahtumaan osallistujat saivat täyttää näitä lomakkeita tapahtuman aikana.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli havainnoida sekä kerätä kokemuksia ikäihmisiltä luontoympäristössä järjestettävässä tapahtumassa. Tavoitteenamme oli saada selville, kuinka iäkkäät sanoittavat metsä- ja luontokokemuksiaan sekä niistä saatavia hyvinvointivaikutuksia. Vilkan (2021, s. 114) mukaan havainnoinnissa huomio kohdistuu siihen, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät. Jos halutaan vastauksia siihen, miksi ihmiset toimivat niin kuin toimivat, tutkimuksessa on hyvä käyttää lisäksi muunlaista tutkimusaineistoa, kuten teemahaastattelua tai aiempia tutkimuksia.

Ennen itse havainnointiin ryhtymistä on tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset oltava valmiina (Vilkka, 2021, s. 114–115). Tutkimustavaksemme valitsemassamme osallistuvassa havainnoinnissa saadaan tietoa tutkittavasta yksilönä sekä yhteisön jäsenenä kuin suhteessa tutkijaan. Näkyviin tulevat myös yhteisön sosiaaliset ja kulttuuriset piirteet. Osallistuva havainnointi sopii tilanteisiin, joissa tutkittavasta yhteisöstä on ennestään vähän tietoa tai tieto on niin sanottua hiljaista tietoa. Tutkija tekee havaintoja tutkimastaan ilmiöstä yhdessä tutkitavan kanssa ja siksi voi olla vaikeaa erottaa, millaisessa roolissa tutkija itse missäkin tilanteessa toimii. Järjestelmällisen, ennalta suunnitellun ja kohdistetun havainnoinnin avulla voidaan tarkentaa osallistuvaa havainnointia. Osallistuvan havainnoinnin käyttö vaatii tutkijan pääsevän yhteisöön sisälle. Tärkeää on luoda luottamuksellinen ilmapiiri tutkijan ja tutkittavien ihmisten välille. Anonymiteetin säilyttäminen on huomioitava koko tutkimusprosessin ajan.

## Tutkimusaineisto



Kuvio 2. Tutkimusaineisto (Tiistola & Tiilikka, 2023).

Valitsimme haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun. Sen avulla saimme haastateltaviltamme tietoa heidän itsensä vapaasti kertomana. Teemahaastattelussa käytetään haastattelurunkoa, jossa on ennalta valittuja teemat (Puusa, 2020, s. 107–109). Tämän vuoksi laadimme haastattelua tarvittaessa ohjaavat apukysymykset tutkimuskysymyksemme huomioiden. Näin varmistimme haastatteluissa saatavan oleellisen tiedon. On hyvä kuitenkin pitää mielessä, kuinka valitut teemat ohjaavat haastattelua. Itse haastattelutapahtuma on hyvin vapaamuotoinen ja siinä kannustetaan haastateltavaa kertomaan aiheesta vapaasti. Tavoitteena on saada mahdollisimman laajasti ainesta, jota voidaan myöhemmin tulkita teorian avulla. Muodoltaan teemahaastattelu sopii erilaisten ilmiöiden tutkimiseen. Sen lähtökohtana on, että kaikkia yksilön kokemuksia, uskomuksia ja ajatuksia voidaan tutkia menetelmän avulla. Ennen haastattelua tutkijan on tärkeä ymmärtää ilmiön kokonaisuus sen keskeisten elementtien ja siihen vaikuttavien tekijöiden kautta. Millaisin eri keinoin keräsimme tutkimusaineistoa, näkyy tekemistämme puukuvioista (kuvio 2).

### 6.3 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Etiikka moraalisisina valintoina ja päätöksinä kattaa koko tutkimusprosessin aina aiheen valinnasta tulosten vaikutuksiin saakka (Kuula, 2011, s. 9). Opinnäytetyössämme olimme rehellisiä, huolellisia ja tarkkaavaisia kaikissa sen vaiheissa. Perustelimme tehtyjä eettisiä valintojamme avoimesti. Pohdimme myös mikä merkitys niillä on lopputulokselle. Asiantuntijahaastatteluilla sekä aiemman tutkimustiedon ja opiskelujen aikana opittujen asioiden tarkastelulla loimme tutkimuksellemme vankan teoria- ja asiantuntijuuspohjan.

Tutkimusetiikka sisältää yleisesti sovitut pelisäännöt, joita noudatetaan kaikkien tutkimuksessa mukana olevien osapuolten kesken (Vilka, 2021, s. 37–39). Hyvistä tieteellisistä käytänteistä tulee pitää kiinni kaikissa tutkimuksissa. Tämä tarkoittaa tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien oltavan eettisesti kestäviä eli tiedeyhteisön hyväksymiä. Rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus kuuluvat hyvään tieteelliseen käytänteeseen. Tutkimus on aina suunniteltava, toteutettava ja raportoitava laadukkaasti. Eettinen perusta muodostuu yleisesti jokaisen ihmisoikeuksien kunnioittamisesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Pohdittavaksi jää, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Tutkittavia ja toimeksiantajia on varjeltava sekä kunnioitettava koko tutkimusprosessin ajan (Vilka, 2021, s. 39). Huomioitavaa on myös se, miten tutkimuksessa esittää tutkittavien antamaa tietoa (mts. 41).

Vilkan (2021, s. 44) mukaan on tärkeää pyytää kirjalliset luvat tutkittavilta tutkimuksen tekemiseen ja varmistaa heidän ymmärtäneensä tutkimuksessa säilytettävän heidän anonymiteettinsä. Tutkimuksessamme varmistimme siihen osallistuvien henkilöiden anonymiteetin kuvaamalla heitä opinnäytetyöraportissa ei-tunnistettavasti, säilytimme tutkimusaineiston ulkopuolisten ihmisten saavuttamattomissa ja vaikenimme julkisilla paikoilla tutkimukseen liittyvistä yksityiskohdista. Haastattelutilanteessa varmistimme haastateltavien yksityisyyden suojan järjestämällä haastattelulle rauhallisen paikan. Opinnäytetyöraportissa kerroimme ne asiat, jotka haastateltava antoi luvan siihen kirjata.

Tutkimuksemme luotettavuutta paransimme käyttämällä erilaisia aineistotyyppisiä, teorioita ja näkökulmia. Haastattelimme alan asiantuntijoita luotettavan ja ajankohtaisen tiedon saamiseksi. Käytimme muutoinkin lähteinä ajankohtaisia sekä alkuperäisiä tietoja erilaisia kotimaisia kuin kansainvälisiäkin tietolähteitä hyödyntäen. Vertasimme tutkimustuloksia laajasti moniin eri lähteisiin. Pyrimme esittämään saamamme haastattelu- ja havainnointitiedon mahdollisimman autenttisesti sekä välttämään ennakkokäsityksiämme vaikuttamasta tutkimustuloksiimme. Huolehdimme osaltamme luontotapahtuman turvallisuudesta ja luonnon huomioon ottavasta järjestämisestä. Halusimme varmistaa puhtaan luonnon tarjoamat hyvinvointivaikutukset myös jälkipolville. Tämän vuoksi huomioimme luonnon kestävästä käytöstä tutkimukseemme liittyvässä tapahtumassa. Toiminnallamme halusimme muistuttaa, että aina mennessämme luontoon olemme siellä vierailijoina.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Aineiston keruun jälkeen meillä oli käytössämme kahden asiantuntijan Teams-haastattelut, yhden asiantuntijan sähköpostihaastattelu, havainnot Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumaan osallistuvista 65-vuotiasta ja sitä vanhemmista ikäihmisistä ja heidän täyttämät palautelomakekyselyn tulokset sekä tapahtuman jälkeen tehdyt neljän ikäihmisen puhelinhaastattelut. Palautekyselylomakkeisiin vastasi yhteensä 19 ihmistä ja kysymyksiä oli 13.

Aloitimme tutkimusaineiston purkamisen tallennettujen puheaineistojen eli tässä tapauksessa asiantuntijahaastattelujen ja ikäihmisten puhelinhaastattelujen litteroimisesta eli kirjoittamisesta tekstiksi sanasta sanaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Tarkka litterointi lisää tutkimuksen validiutta ja auttaa arvioimaan tutkimustulosten pätevyyttä (Lilja, 2018, s. 156). Saatuaamme tallenteet kirjalliseen muotoon aloitimme analysointivaiheen.

Ennen varsinaiseen analyysiin siirtymistä aineistoon tutustutaan, sitä järjestetään ja luokitellaan (Hyvärinen ym., 2010, s. 10–15). Nämä vaiheet luovat perustan aineiston kanssa keskustelemiselle eli analyttisten teemojen keskinäiselle vertailulle ja analyysiin perustuvien kokonaisuuksien tai vaikkapa teoreettisten mallien muodostamiselle. Aineiston rajaamisessa olennaista on rajauksen perustelu. Valinnan perustelut voidaan johtaa tutkimusongelmasta ja -kysymyksistä sekä tutkimuksen tavoitteista, mutta tärkeää on myös osoittaa rajauksen johdonmukaisuus. Lisäksi on mietittävä, millaisen näkökulman tehty aineiston rajaus tuottaa tarkasteltavaan aineistoon.

Teimme puhelinhaastattelut teemahaastatteluina, joten analyysissä järjestimme sekä kyselylomakkeiden että puhelinhaastattelujen vastaukset otsikoiden alle etsien toistuvia teemoja (Eskola, 2018, s. 219). Luimme tahoillamme aineistoa moneen kertaan tehden samalla niistä muistiinpanoja sekä huomioita tutkimuskysymyksiimme liittyen. Alleviivasimme tekstistä merkittäviksi kokemiamme osioita ja kävimme niitä yhdessä läpi. Näin saimme eroteltua tekstistä oleelliset asiat. Tämän jälkeen tiivistimme sitaatteja niin ettei niiden alkuperäinen merkitys muuttunut. Jaottelimme sitaatit niistä löytämiämme teemojen mukaisesti. Lopulta siirsimme sitaatit taulukkoon, jossa johdimme niistä ala- ja pääluokat. Analyysin jälkeen vertasimme niiden tuloksia aiemmin teoriassa esitettyihin tutkimustietoihin ja asiantuntijahaastatteluihin sekä nostimme esiin mielenkiintoisia yksityiskohtia tutkimusaineistostamme.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kuvata 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien ikäihmisten kertomana heidän suhteestaan metsään, metsän roolista heidän tähänastisen elämänsä aikana, millaista tukea hyvinvointiin ikäihmiset kokevat saavansa luonnosta ja erityisesti metsäympäristöstä sekä millaisia kokemuksia he kertovat saavansa Suomen luonnon päivänä 2023 järjestettävässä tapahtumassa. Esitämme opinnäytetyömme tulokset tutkimuskysymystemme mukaisessa järjestyksessä haastattelujen tulokset, palautekysymysten tulokset ja havainnoinnin huomiot eriteltyinä. Lopuksi vertaamme edellä mainittuja tuloksia sekä havaintojen huomioita keskenään.

### 8.1 Haastattelujen tulokset

Haastattelimme puhelimitse neljää Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumaan osallistunutta ikäihmistä pian tapahtuman jälkeen. Haastateltaviksemme valikoitui erilaisista taustoista lähtöisin olevia ikäihmisiä. Yksi oli hyvin nuorena lähtenyt isänsä kanssa savotoille metsätöihin, toinen oli lapsuudessaan vanhempien mukana retkeillyt Lappiin sekä lähisaariin luontoa tarkkailemaan ja marjastamaan, kolmas oli lähtöisin pientilalta ja neljäs asuu metsää lähellä toimien entisen luontoyrittäjäpuolisonsa omaishoitajana. Tapahtuman jälkeen tehtävän puhelinhaastattelun etuna oli saada rauhassa käyttää aikaa keskusteluun ja haastateltavien kuunteluun. Toisin olisi ollut, jos olisimme tehneet alkuperäisen suunnitelman mukaisesti haastattelut luontotapahtuman aikana. Käyttämämme teemahaastattelu antoi haastateltavalle vapaan tavan kertoa omista kokemuksistaan. Tämän ansiosta haastattelujemme tuloksissa tulee selkeästi esiin kunkin iäkkään ihmisen persoona ja sitä kautta heidän oma äänensä. Seuraavaksi kuvaamme analysointimme tulokset.

#### 8.1.1 Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamana

Haastatteluistamme käy ilmi, kuinka monin eri tavoin ikäihmiset kuvaavat suhdettaan metsiin (liite 3). Metsäsuhde on heille läheinen, tärkeä ja jokapäiväiseen arkeen kuuluva asia. Aihe herättää tunteita ja mielipiteitä. Tämä näkyy siinä, mitkä asiat haastattelujen aikana nousivat esiin. Tärkeimmäksi kiinteästi omaan arkeen kuuluvaksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lähteeksi jokainen haastattelemamme ikäihminen mainitsee lähimetsän. Tällä hetkellä jokainen heistä asuu lähellä luontoa ja sinne on helppo päästä. Metsien merkitys heijastuu siihen,

miten haastateltavamme puhuvat lähimetsän hakkuusta, metsien käsittelytavoista ja ilmastomuutoksen vaikutuksista. Toisaalta haastateltavamme metsänomistajina kokevat metsistä saatavat taloudelliset tuototkin tärkeiksi.

Kaikki neljä ikäihmistä kuvailevat lähimetsää hyvin merkittäväksi ja säännöllisesti käytetyksi virkistäytymisen paikaksi. Kaksi heistä asuu ympäristössä, josta pääsee heti ulko-ovesta astumalla metsäiselle pihalle. Omaishoitajalle ja hänen muistisairaalle puolisolleen kävelyt lähimetsässä auttavat jaksamaan arjessa. Eräs ikäihminen mainitsee, ettei käytä kännykkää metsäretkillä lainkaan. Haastattelujemme mukaan metsässä käyminen on puolisoille yhteistä ajanvietettä, se tarjoaa omaa aikaa, murheet unohtuvat, rauhoittuu ja hiljentyä kuuntelemaan luonnon ääniä tai seuraamaan eläimiä, lintuja tai kasveja. Metsässä liikutaan sekä yksin että puolison, ystävien tai harrastusporukan kanssa. Haastatteluaineistossa ikääntyneet kuvaavat lähimetsäänsä seuraavanlaisesti:

Asun nyt sillä tavalla, että tää tonttikin on puolen hehtaarin Nalle Puhin metsä, että tässä voi ihan hyvin kuvitella olevansa metsässä, kun menee pihaan. (H4)

Kaupungin laidalla asuessa metsä alkaa takapihalta. Siellä mä teen metsälenkkiä. Et se on rauhottumiskohde. (H1)

Metsän merkitys on korostunu. Puolisoni on sairastunut muistisairauteen. Hän on ollu luontoyrittäjä. – – Oon satsannu ja vien puolisoni metsään joka päivä. Usein me siellä pysähdytään, ihastellaan, haistellaan ja katsellaan maisemia. (H3)

Rappe (2023-a) kertoo, että mitä iäkkäämmäksi tullaan, sitä tärkeämpi oma lähiympäristö, puisto ja piha on. Lähiympäristön merkitys näkyy myös Luken ja Tilastokeskuksen (Luke, 2020) sekä Sitran (2021, s. 10) tekemissä tutkimuskyselyissä, joiden mukaan suurin osa suomalaisista ulkoilee viikoittain lähiluonnossa ja yli 65-vuotiaat enemmän kuin nuoremmat ihmiset. Tutkimuksemme sekä aiemmat tutkimukset osoittavat lähimetsien merkityksen ikäihmisille olevan keskeinen ja se tulisikin ottaa paremmin huomioon kaupunkirakentamisessa.

Haastatteluaineistomme mukaan ikäihmiset liikkuvat eri vuoden aikoina ja erilaisissa metsäympäristöissä virkistäytyen ja harrastaen. Suurin osa heistä poimii marjoja ja sieniä. Eräs kertoo puolisonsa kanssa asentaneen pöllön pönttöjä puihin ja seurailevan niitä. Toinen tarkastelee kasveja läheltä ja säännöllisesti Lapissa liikkueensa ihailee maisemia. Hänelle myös oma mökki mahdollistaa erilaiset luontokokemukset. Kolmas kuvaa perintömetsäänsä ylellisyysjuttuna, missä voi käydä virkistäytymässä ja rauhoittumassa. Luken (2020) ja Sitran

(2021, s. 10) tutkimusten tulokset tukevat haastatteluaineistomme tuloksia. Niiden perusteella suurin osa 15–80-vuotiaista harrastaa perinteisiä ulkoiluharrastuksia ja yhä suosituimpaa on myös luonnon tarkkailu sekä lintuharrastus. Aina ei kuitenkaan tarvitse mennä konkreettisesti ulos luontokokemuksia saadakseen. Eräälle haastateltavallemme ja hänen puolisolleen on ilahduttavaa seurata ikkunasta lintulaudan elämää. Lisäksi hänellä on maisematauluja seinällä ja hän kuvaa, kuinka hän menee ikään kuin tauluun sisälle ja pohtii mihin siellä kulkisi. Hänen kertomat kokemukset ovat hyvin kuvailevia, kuten voimme seuraavista sitaateista päätellä.

Pihamme syöntipaikalla käy talvella oravia, kauriita ja lintuja. – – Niitä on rauhoittavaa katsella. Ei tarvi lähteä mihinkään, jos ei jaksaa tai on hirveän kylmä, niin seurataan puolisoni kanssa niitä. (H1)

Mulla on kodin perintöä taulu, – – missä on talo järven rannalla ja metsää. Se on syntymäkotini. Monta kertaa mietin, et mihin mä lähtisin tosta rannasta ja miten ihana paikka olis olla mökki siinä. (H1)

Eräs ikäihminen kertoo seuraavansa mielellään pojan syntymän aikaan istutetun tammen kasvua ikkunastaan. Tutkimuksetkin osoittavat, miten merkittävää etenkin muistisairaille ihmisille on nähdä esimerkiksi vuodenaikojen hitaat ja ennustettavat muutokset (Rappe 2023-a). Ikääntyessä on aikaa kiinnittää enemmän huomiota ympärillä tapahtuviin asioihin. Turvallisuudentunne kasvaa ja voimme nähdä itsemme osana luontoa luonnon pysyviä ja säännöllisiä tapahtumia seuraamalla.

Haastattelemistamme ikäihmisistä suurin osa on metsänomistajia. Haastatteluaineistosta tulee selkeästi esiin metsien taloudellisten arvojen merkittävyys. Ikäihmiset mainitsevat talousmetsän hyväksi hoidoksi jatkuvan kasvattamisen menetelmän ja sekametsien istuttamisen.

Kyllähän nyt suunnataan siihen semmoseen jatkuvaan kasvatukseen ja sekametsään, kun aikasemmin on puulajeittain ajateltu, että kuusia istutetaan. (H4)

Nythän ne sitte suunnittelee tota sekametsää. Se on järkevätä touhua se. Kun sitten siihen pistetään kokeeseen vaahteraa ja tervaleppää. (H2)

Metsä on niin hidas, että siinä kymmenes vuodes menee ennen, ku jotain tapahtuu. Tässä meikäläisen metsänomistuksessa se menee ohi minun iän. (H4)

Nämä aiheet ovat ajankohtaisia ja niistä on mediassakin keskusteltu paljon. Iäkkäät ihmiset huomioivat myös, ettei metsänkasvatuksella saada nopeaa tuottoa, vaan metsänhoito ja siitä saatava taloudellinen hyöty siirtyvät seuraaville sukupolville. Sitran (2021, s. 11) Suomalaisen luontosuhteet -kyselytutkimukseen verrattuna taloudellisten arvojen merkittävyys haastatteluaineistomme tuloksissa on yllättävää, vaikkakin metsänomistajuuslähtökohdista yllätyksentöntä. Sitran kyselyyn vastanneet kokivat saavansa harvimmin luonnosta työtä ja toimeentuloa, sekä kokivat ylpeyttä aikaansaannoksistaan esimerkiksi metsätoissa. Merkille pantavaa on se, että kuitenkin kaikille haastateltavillemme on luonto talouden ohella hyvin tärkeä asia heidän elämässään.

Suurin osa haastattelemistamme ikäihmisistä ovat tehneet ilmastonmuutokseen liittyen huomioita luonnossa. Lintuja ja kasveja on hävinnyt ja tilalle ovat tulleet tuhohyönteiset, joista mainitaan kuusia tuhoava kirjanpainaja. Kesällä on kuumia jaksoja enemmän, talvella järvi on vähemmän aikaa jäässä ja lunta ei ole joka talvi ollut yhtä paljon kuin ennen. Haastatteluista päätellen ikäihmisiä huolestuttaa ilmastonmuutos ja sen aiheuttamat haitat. Tämä tulee esiin myös tutkimuksissa, joiden mukaan ikääntyneet pitävät tärkeänä ennaltaehkäistä ilmastonmuutosta ja ovat huolissaan siitä (Halonen ym., 2023, s. 25; Sitra, 2021, s. 7). Mitä näkyvämmiksi ja laajemmiksi muutokset ympäristössämme tulevat sen vahvemmin ne vaikuttavat ihmisten elämään. Monien tutkimusten ja eko- ja ympäristöpsykologisten teorioiden mukaan ihmisten hyvinvointi on väistämättä vahvasti riippuvainen luonnon hyvinvoinnista (Salonen, 2012-a, s. 235; Hirvi, 2006, s. 12).

Valtaosalle haastattelemistamme iäkkäistä luonnon esteettiset arvot ovat tärkeitä. Eräs tarkastelee yhdessä puolisonsa kanssa kaikin aistein ympäristöä metsäretkillään. Tutkimukset osoittavat ihmisten ikääntyessä ympäristön kauneuden muuttuvan tärkeämmäksi (Rappe, 2023-a). Sitran (2021, s. 11) tekemässä Suomalaiset luontosuhteet -kyselyssäkin esteettisyys korostuu. Sen mukaan luontoa kuvaavat parhaiten sanat kaunis, virkistävä, kunnioitettava ja rauhallinen. Rappen (2023-a) mukaan esteettisyyden kokemukset aktivoivat muistoja ja koemme miellyttäviä elämyksiä. Mielenkiintoista yhden haastateltavan kohdalla on huomata hänen pitävän omalla tavallaan viehättävänä myös luonnontilaista ja risukkoista metsää. Louekari (2006, s. 143) muistuttaakin väitöskirjassaan jokaisen näkevän metsän esteetikan eri tavoin ja kokevan sen yksilöllisesti.

Kun metsä on ollut elinikäisenä työpaikkana tai lapsuudesta asti tärkeä se vaikuttaa siihen, mihin asioihin myöhemmin elämämme aikana kiinnitämme huomiota. Haastattelemamme

entinen metsuri kuvaa omaa metsäsuhdettaan aikojen saatossa muuttuvien metsien käsittelytapojen kautta. Hänellä on vahva mielipide siitä, kuinka tuhohyönteisten vioittamat puut tulisi korjata metsistä pois teollisuuden käyttöön ja millä tavoin ympäristö jäisi siistimpään kuntoon metsän hakkuun jälkeen. Toinen haastateltavamme moneen kertaan kauhistelee, kuinka heidän mökkinsä läheltä on kaadettu metsää.

Vanhaan hyvään aikaan metsiä poltettiin kaskimaiksi. Kasvo hyvät, terveet puut. Silloin oli sekamehtiä. Otettiin sieltä puita pois käsipelillä. Eipähän silloin niitä aukkoja ollu, ku tänä päivänä päätehakkuita. Minun lapsuudesta nuo kuusmetsät on yleistyny. Isot hyvät mäntymetsät ovat vähentyneet. Päätehakkuit ovat tuhonneet kaikki isot muurahaispesät ja siellä missä on savotta ni linnunpesät häviää pois. Maisemat ovat muuttuneet. (H2)

Kirjanpainaja on lähteny kaadetuista puista. Miksei vois korjata niitä puita pois ja teollisuuden käyttöön. Jätetään vaan sinne. Jos minä olisin päättäjä ni ei muuta, ku puut teollisuuteen vaan ja sit ne tulis nätin näköseks ne alueet. (H2)

Mua ärsyttää se, kun tässä mökin takana on vedetty ihan sileeks metsä. – – On pari tommosta linnuille jätettyä puolikasta puuta. Kauhistu in tästä koko metsän täysraivauksesta. (H1)

Maiseman muuttuminen sekä lähimetsän ja mielipaikan turmeltuminen aiheuttavat pelkoa ja surua. Vettenranta (2023, s. 65–66) on Pro Gradu -tutkielmassaan haastatellut maallemuuttajia ja he ovat ilmaisseet huolensa siitä, millä tavoin ihmiset riistävät metsistä kaiken ainoastaan taloudellista hyötyä tavoitellen. Kuusiahon (2020, s. 60) väitöskirjan mukaan ihmisillä on ristiriitaisia mielipiteitä siitä, onko metsien hakkuut haitta niiden vetovoimaisuudelle vai ei. Lopulta voimme todeta sen, että ihmisten taustat ja arvot vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme metsien käsittelytapoihin. Yleisesti ottaen hyväksymme metsien hoidolliset toimenpiteet, kunhan ne eivät turmele meille itselle tärkeitä alueita.

Ikäihmisten puhuessa metsäsuhteestaan he mainitsevat tuntemattoman metsän, siellä olevien karhujen ja metsässä eksymisen pelot, mutta ne eivät nousseet merkittävään osaan. Suomen Ladun (2020) tekemän Pelottaako ulkoilu metsässä? -tutkimuksen mukaan pelko ei ole suurimmalle osalle kyselyyn vastaajista metsässä käymisen este. Naisia pelottaa metsässä selvästi enemmän kuin miehiä. Mitä enemmän ikää on, sitä vähemmän koetaan pelon tunteita. Epäilyttävät hiipparit, petoeläimet ja pimeä koettiin eniten pelkoa aiheuttaviksi asioiksi. Haastatteluissamme eräs vastaaja kertoi hänelle olevan tärkeää kokea olevansa osa luontoa. Toiselle kokonaisuus metsästä oli merkityksellistä. Kokonaisuudessaan

haastattelujemme perusteella ikäihmiset sanoittavat metsäsuhteen yksilöllisesti. Heille on eritoten arvokasta luonto ja asuinpaikka metsän lähellä.

### 8.1.2 Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana

Haastatteluaineiston perusteella metsän rooli on suurimmalle osalle ikäihmisistä tullut tärkeämmäksi ja läheisemmäksi ajan kuluessa (liite 5). Muutokseen ovat vaikuttaneet perintömetsän omistaminen, ajan lisääntyminen eläkelöitymisen myötä ja halu mahdollistaa omaishoitajana puolison pääseminen metsään. Tätä kokemusta tukee myös Karhunkorvan (2023-a) tutkimukset, joiden mukaan ihmisten metsäsuhde on heidän elämänsä aikana muuttuva elämässä tapahtuvien muutosten myötä. Rappen (2023-a) mukaan ikääntyneet ovat tottuneita luonnon käyttäjiä ja siksi he kokevat metsät tärkeinä. Eräs haastateltavamme kuvaa metsän roolia muuttumattomaksi tähänastisen elämänsä aikana. Hän kertoo luontevalla tavalla metsien merkityksestä elämässään näin:

Metsä on ollut tärkeä koko ajan. Rauhan paikka se on ollu ihan nuorena. – – Maisema, polku ja latu voi olla erilainen, mutta se on aina se perushyvän olon tunne minkä mä saan metsästä. Siihen on tottunut et se on osa elämää. Ja lapset oon totuttanut siihen. (H1)

Haastatteluaineistomme mukaan ikääntyvillä lapsuuden kodin perintönä saadut tiedot, taidot ja tavat toimia metsäympäristössä ovat kantaneet aina tähän päivään saakka. Esiin tulevat seuraavat asiat: saarella asuessa on opittu havainnoimaan säätilaa rannan puita tarkkailemalla, tunnistettu metsänkasveja koulun kasvioon, paimennettu metsälaitumelta karjaa ja menty nuorena isän kanssa puusavottaan. Eräs kuvaa hyvin olevansa “kuusen juurella kasvanut” (H2) ja toinen “metsän keskellä syntynyt” (H4). Eräälle ikäihmiselle Lapin luonto on ollut lapsuudesta saakka merkityksellinen niin, että hän käy siellä yhä vähintään kerran vuodessa.

Se liittyi pientilalla missä oon asunu lapsuuteni niin saumattomasti luontoon ja metsään se eläminen. Mun tehtävä oli hakea lehmät metsälaitumelta aina iltasin ja se oli mulle mieluinen tehtävä. (H4)

Kun me siellä saarella asuttiin niin siellähän näky järvellä sellanen laki. Siitä näki onko tyyntä, tuulta vai myrskyä. Aina katottii ku lähettiin kouluun ne puun latvat, kuinka ne huojuu siellä. Semmosen aika ison selän joutu lävite soutamaan. Meitäki oli viis lasta siinä veneessä. (H2)

Saaressa tulee käytettyä hyväks nämä sääolosuhteet. Keväällä järvi rupee aukeamaa. Ku talavi tulee pääsee jäätä myöten maamantereeseen. On niinku seittemässä taivaassa, ku tulee hyvät jääkelit ja pääsee maanantereelle. Jou'utaa olemaan rospuutteessa siellä se kelirikko aika. (H2)

Parhaimmillaan metsäkulttuuriperintö on jatkunut sukupolvelta toiselle. Etenkin metsässä liikumisen ja marjastamisen taidot on jaettu lapsille. On laskettu mäkeä ja hiihdetty. Digiajan haasteet siinä mihin lapset käyttävät nykyään aikaansa tulevat esiin erään ikäihmisen kokemuksista.

Aina kun lapsenlapset ovat meillä niin mä yritän houkuttaa niitä et lähdetään järvelle tai lähimetsiin kävelemään. Mutta ei ne, niitä kiinnostaa pelkästään noi puhelimet. (H1)

Huomion arvoista on kaikkien haastatteluun osallistuvien ikäihmisten asuvan tällä hetkellä lähellä metsää ja heillä on lapsuuden aikaisia luontokokemuksia. Tutkimusten mukaan lapsuusajan läheinen luontosuhde auttaa ylläpitämään tätä suhdetta myös myöhemmissä elämänvaiheissa (Cleary ym., 2020). Kuitenkaan se ei sulje pois sitä, etteikö luontosuhdetta voisi kehittää aikuisena ilman lapsuusaikaisia luontokokemuksia.

Suurin osa ikäihmisistä kertoo, kuinka metsäympäristö motivoi heitä liikkumaan. Jollekin se antaa pihatöiden lisäksi kykenevyyden kokemuksia, kun sairauksista ja liikkumisen pääsyn esteistä huolimatta kyetään toimimaan. Karhunkorva (2023-a) ja Hirvonen (2014, s. 48–49) mainitsevat miten luontevaa metsätöihin ja metsissä liikkumiseen tottuneille ikäihmisille pihassa ja metsässä toimiminen on. Rappen (2023-a) mukaan esimerkiksi marjojen poimiminen on usein ikäihmisille liikkeellepaneva voima. Mitä lähempänä metsä on, sitä helpommin sinne tulee lähdettyä.

Metsä koetaan turvapaikkana, josta haetaan tukea elämässä koettuihin haasteisiin. Eräs haastateltavamme nosti esiin huolen siitä, ketkä tulevaisuudessa hoitavat metsäpalstoja. Hänen mielestään suhde metsään voi katketa tulevilta sukupolvilta.

Musta tuntuu et yli puolet metsänomistajista on yli 65-vuotiaita. Mitä sitte tapahtuu, kun meistä aika jättää. Seuraavalla sukupolvella ei oo semmosta suhdetta metsään enää. (H4)

Voimme todeta haastatteluaineiston perusteella metsän roolin olleen ja on yhä ikäihmisille hyvin läheinen sekä monimuotoinen. He ovat saaneet vanhemmiltaan taidot toimia

metsäympäristössä ja opit kasvien sekä eläinten tunnistamiseen. Ikäihmisillä on ollut ja on edelleen halu jakaa näitä taitoja ja kokemuksia eteenpäin tuleville sukupolville.

### 8.1.3 Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin

Metsäympäristössä arvostetaan haastatteluiden tulosten mukaan sekä kokonaisuutta että yksittäisiä seikkoja (liite 6). Kasvillisuus ja puut koetaan tärkeiksi. Monet katselevat mielellään, miten luonto herää ja mitä yksityiskohtia metsässä on. Luonnon esteettisyys tuodaan esille monessa haastattelussa, miten kauniita maisemia ihasteltiin. Linnunpönttöharrastus sekä lintujen havainnointi mainitaan haastattelussa. Eläinten katselun kerrotaan rauhoittavan.

Metsän koetaan motivoivan liikuntaan ja siten kohentavan kuntoa. Lisäksi aika kuluu mielekkäällä tavalla. Metsässä liikutaan eri tavoin, kuten kävellen ja hiihtäen. Yksi haastateltavista on puolisonsa omaishoitaja. Hän kokee tärkeäksi viedä puolisoaan päivittäin metsään. Metsäretkiä tehdään mielellään, jolloin pääpaino on sosiaalisessa kanssakäymisessä: saa seurustella, jakaa metsäkokemuksia ja tehdä havaintoja. Toisaalta myös yksinolo metsässä lenkkeillen koetaan hyvin tärkeäksi, jolloin rauha ja metsän hiljaisuus ovat enemmän esillä, ja saa olla omien ajatustensa kanssa. Kolme haastateltavista nostaa esiin metsän rauhoittavan vaikutuksen. Myös hyvinolontunne mainitaan. Metsän kerrotaan olevan henkireikä sekä luonnon ravintoa ihmiselle.

Myös eri ajankohtien vaikutus näkyy tavoissa olla metsässä. Yksi haastateltava kertoo tekevänsä keväällä hitaita metsälenkkejä katsellen, miten luonto herää. Toisaalta esille nousi myös syksyinen luonnon ihastelu. Ennen metsurina toiminut sanoo arvostaneensa aikaisia työaamuja metsässä, jolloin saattoi nauttia luonnon heräilystä ja auringon noususta. Haastatelussa näkyy myös, miten ikäihmiset nauttivat eri metsien erilaisuudesta ja siitä, miten maisemat muuttuvat ja puut kasvavat.

Minä istutin tuohon aikoinaan tuohon ikkunan, tuvan ikkunan alle tuonne ulos tammen. Mä äsken puhuin sillain, että on se mukava, ku kahtoo ku jonku istuttaa tuohon ni kahtoo kuinka se kasvaa. (H2)

Moniaistillisuutta pidetään tärkeänä, jolloin saa katselun ja kuuntelun lisäksi haistella metsäympäristössä sekä nauttia auringonpaisteesta. Tyrväinen ym. (2018-c) esittää luontoympäristössä koetun laadun, sen kauneuden, kiinnostavuuden ja turvallisuuden sekä ilmanlaadun, melun ja lämpötilan vaikuttavan siitä saataviin hyötyihin. Luonto koetaankin eri aistien kautta,

ja merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta. Eri henkilöillä, ryhmillä tai eri ympäristöissä hyvinvointivaikutukset voivat vaihdella.

Metsän hyötypuolet nousevat esiin haastatteluissa. Koulua varten kerättiin kasveja metsästä, poimittiin sieniä sekä marjoja, joita sitten syötiin talvellakin. Tutkimusten mukaan marjastus ja sienestys ovat yhtä suosittuja naisten ja miesten keskuudessa, mutta yli 65-vuotiaat harrastavat niitä aktiivisemmin kuin nuoremmat (Sitra, 2021, s. 11).

Yksi haastateltavista kertoo, ettei hänen ikäisillään ei ole allergioita. Hänen mielestään maalla käymisellä ja luonnon hyvillä mikrobeilla on suuri vaikutus terveyteen. Tutkimustieto vahvistaa immuunipuolustuksen vahvistumisen henkilöillä, jotka altistuvat luontoympäristöjen hyödyllisille mikrobeille (Tyrväinen, 2023-d). Nämä mikrobit vähentävät riskiä sairastua autoimmuunisairauksiin ja allergioihin. Tyrväisen ym. (2018-c) mukaan tutkimustietoa luonnon vaikutuksista sairauksien hoidossa on vähän. Metsän terveyshyödyissä on merkittävää potentiaalia erityisesti kansanterveyden edistämisessä ja sairauksien ehkäisyssä. Lisää tutkimustietoa tarvitaan esimerkiksi luontokäynnin vaikutuksen kestosta, annos-vastesuhteesta, yksilöllisistä eroista ja terveyshyötyjen pitkäaikaisvaikutuksista. Tasokkaita ja pitkäkestoisia tutkimuksia tarvitaan myös luonnon hyödyntämisessä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

Haastateltavamme ovat kaikki ahkeria metsässä liikkujia, eivätkä koe erityisemmin rajoituksia luontoon pääsyssä. Eräs haastateltavista kertoo viettäneensä enemmän aikaa luonnossa ollessaan paremmassa fyysisessä kunnossa. Haastatteluaineistossa nousee esiin myös perintömetsän arvostus, ja se miten omaa metsää pidetään ylellisyytenä. Siinä yhdistyy sekä talous että luonto. Myös metsätöistä nautitaan. Eräs ikäihminen kertoo pitävänsä mielenkiintoisena metsätöissä oman työnsä jäljen näkemisen: Eläkeläisenä näkee muutokset metsässä, jota on ollut istuttamassa 25 vuotta sitten. Metsässä kokonaisuus ja pelkkä luonnossa oleminen on haastateltaville tärkeää.

#### **8.1.4 Ikäihmisten kokemus luonnossa saaduista hyvinvointivaikutuksista**

Psyykkiset hyvinvointivaikutukset korostuvat tuloksissa (liite 7). Kaikki neljä haastateltavaa pitävät metsäympäristöä tärkeänä rauhoittumisen takia ja rauha mainitaan useaankin kertaan. Tutkimusnäyttö osoittaa metsässä liikkumisen ja oleskelun myönteiset vaikutukset terveillä henkilöillä (Tyrväinen ym., 2018-c). Erityisesti psykologiset vaikutukset ovat vahvoja.

Lyhytkin vierailu metsässä tai muulla laadukkaalla luontoalueella palauttaa stressistä. Ikäihmisille, joita haastattelimme, metsä on rauhan ja hiljaisuuden paikka, jossa voi olla omine ajatuksineen ja unohtaa murheet kotiin. Eräs haastateltavista kertoo lähtevänsä kävelemään metsään, jos hänellä on paha mieli.

Unohtuu murheet. Ja sitte on helpompi taas tulla kotiin. (H1)

Aina se on rauhan paikka, kun mä lähden metsään. Olipa se missä tahansa. (H1)

Myös Sitran (2021, s. 11) tutkimuskyselyn mukaan keskeisiksi koetut luonnosta saatavat vaikutukset ovat mielenrauha, virkistys ja energia, henkinen hyvinvointi, palautuminen sekä rentoutuminen. Vasta näiden psyykkisten ja henkisten hyvinvointivaikutusten jälkeen koetaan tärkeiksi aineelliset asiat kuten luonnon antimet ja työ sekä toimeentulo. Eri seikat tuovat rauhan tunnetta metsässä: hiihtäminen ja kävely sekä mukavat paikat metsässä. Haastatteluisamme metsän vaikutus mieleen nousee esille tärkeänä. Eräs ikäihminen kommentoi luonnon elvyttävän mieltä ja hyvinvointia. Kaikkialta luonnosta saa saman hyvänolontunteen. Kaplanien tutkimus siitä, kuinka luontoympäristössä stressi katoaa ja saavutamme rauhan, tukee tätä kokemusta (Salonen, 2006-c, s. 52). Tämä korostuu erityisesti ikääntyessä, jolloin kognitiivinen toimintakyvyyn heikentyy (Rappe, 2023-a). Saadessamme miellyttäviä kokemuksia ympäristöstä koemme sen tukevan palautumista. Pelkästään luonnossa oleskelu riittää tuottamaan psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia, siellä ei välttämättä tarvitse tehdä mitään erityistä. Metsässä liikkuminen ja oleskelu luo kokemuksen luonnon sosiaalisesta ja psyykkisestä tärkeydestä elämässä. Haastatteluissa korostuu selvästi psyykkiset hyvinvointivaikutukset ja myös haastateltavat puhuvat mielenrauhasta sekä mielen rauhoittumisesta. Näin ollen päädyimme sijoittamaan rauhan kokemuksen psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin henkisten sijaan.

Fyysisiin hyvinvointivaikutuksiin liittyen koetaan ulkoilun vaikuttavan unen laatuun sitä parantavasti. Haastateltavat kokevat yleiskunnon pysyvän yllä ja metsäympäristön motivoivan liikkumaan. Lisäksi metsän koetaan elvyttävän lihaskuntoa. Luonto houkuttelee liikkumaan, mikä parantaa kuntoa ja auttaa esimerkiksi painonhallinnassa (Tyrväinen, 2023-d). Haastatteluaineistomme mukaan metsät tarjoavat iäkkäille ihmisille hyötyliikuntaa, jolloin lihasvoimat pysyvät yllä ja vahvistuvat liikuttaessa epätasaisessa maastossa. Se kehittää tasapainoa, koordinaatiota ja ketteryyttä (UKK-instituutti, 2021). Haastattelemamme ikääntyneet kokevat

hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyden lisääntyvän metsäympäristössä. Hengityksen todetaan tasaantuvan puita halatessa. Myös sykkeen tunnetaan laskevan metsässä ollessa.

Mekin liikutaan usein metsässä epätasasella alustalla. (H3)

Lapissa saa kävellä kyllä ihan rauhallisesti tai hiihdellä. Sehän on ihan valtavan rauhottavaa. (H1)

Sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa tulosten perusteella voidaan todeta ikäihmisten nauttivan metsässä olemisesta sekä yksin että yhdessä. Olemisen tapa muuttuu sen mukaan, ollaanko siellä seurassa vai itsekseen. Yhdessä tekeminen metsässä lisää sosiaalista hyvinvointia. Metsästä saatu hyvänolon tunne saa ihmisen hakeutumaan metsään uudelleen. Luontoympäristössä voidaan rauhoittua ja vetäytyä sosiaalisista suhteista tai vahvistaa suhteita kulloisenkin tarpeen mukaan (Tyrväinen, 2023-d; Raatikainen, 2018, s. 32). Eräs haastateltava mainitsee nauttivansa metsän rauhasta yksin siellä ollessaan, mutta on myös aina valmis lähtemään ystävien kanssa metsäretkille. Lisäksi sauvakävelylenkeillä hoidetaan samalla sosiaalista puolta. Yhdessä kävellessä voi samanaikaisesti keskustella ja ympäristö herättää miellelyhtymiä sekä muistoja.

Meillä on ystäviä, joittenka kanssa me käydään tällaisilla omaehtoisilla retkillä. (H1)

Haastateltava kertoo retkeilevänsä luontokohteessa ystävänsä kanssa työtä tehden, jolloin he saavat ilmaisen majoituksen ja ruuan. Puolison kanssa nautitaan luonnosta istumalla terrassilla pitkään, ja toinen haastateltava kertoi käyvänsä aamulenkeillä pääsääntöisesti puolisonsa kanssa, mutta myös yksin tämän intervallihoidojaksolla ollessa. Mainitaan myös, ettei puhelinta haluta käyttää luonnossa.

Ku mä oon siellä luonnossa, niin en mä mitään puhelimeen puhu. (H1)

Henkinen hyvinvointi korostuu haastatteluissa yllättävän vähän. Kuitenkin Kuusiahon (2020, s. 6) mukaan taloudellisen hyödyn tavoittelun sijaan metsät koetaan tänä päivänä ensisijaisesti henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin lähteenä. Haastatteluaineistostamme ei ollut kuitenkaan helppoa erottaa toisistaan psyykkistä ja henkistä hyvinvointia. Tämä vaikutti siihen, että henkiseen hyvinvointiin sopivia teemoja löytyi vähänlaisesti. Haastatteluissa nostetaan esille

lähimetsistä saatava turvallisuudentunne: Tietää aina päätyvänsä takaisin tutulle tielle. Kaupunkimetsät koetaan yleisesti ottaen turvallisina (mts. 29).

Meidän omassa lähimetsässä kokee ettei siellä eksy. Jos menee mihin suuntaan tahansa, niin ennen pitkää tulee asutusalueelle ja sit sieltä kotiin. (H3)

### **8.1.5 Ikäihmisten kokemat Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa koetut kokemukset**

Yleisinä kokemuksina luontotapahtumassa olivat ilmaisut kuten “superpaikka” sekä “hyvä että viette ihmisiä metsään” (liite 8). Eräs haastateltava oli puolisonsa kanssa tyytyväinen kokonaisuuteen, ja lisäksi toinenkin haastateltava piti kokonaisuutta onnistuneena. Eräs piti tärkeänä elämysten saamista. Eräs kiitteli, että viemme ihmisiä metsään.

Kokonaisuudessaan erittäin hyvä mieli. Ilmaki oli hyvä, ei ollu liian kuuma, ja hyvät oli järjestelyt. (H1)

Erilaiset luontonäkymät tekivät vaikutuksen ja maisemia pidettiin rauhoittavana. Päijänteen rannalla olevaa paikkaa pidettiin komeana. Eräs haastateltavista pisti merkille yksityiskohtia kuten laiturin, suuret männyt ja sen, miten lampaat olivat syöneet heinikon nätin näköiseksi. Tapahtumassa olevien paikkojen erilaisuus huomioitiin. Haastateltava kertoi murheiden tai kotiasioiden unohtuneen, vaan niiden sijaan tapahtumasta jäi rauha. Ikäihmiset pitivät siitä, että luontoon lähdettiin yhdessä muiden kanssa. Tapahtumassa pidettiin tärkeänä yhdessäoloa. Kaksikin haastateltavaa huomioi iloiset ihmiset tapahtumassa, ja eräs sanoi sen olevan kohokohta. Lapset hyppivät iloisesti luonnossa ja tutkivat kasveja.

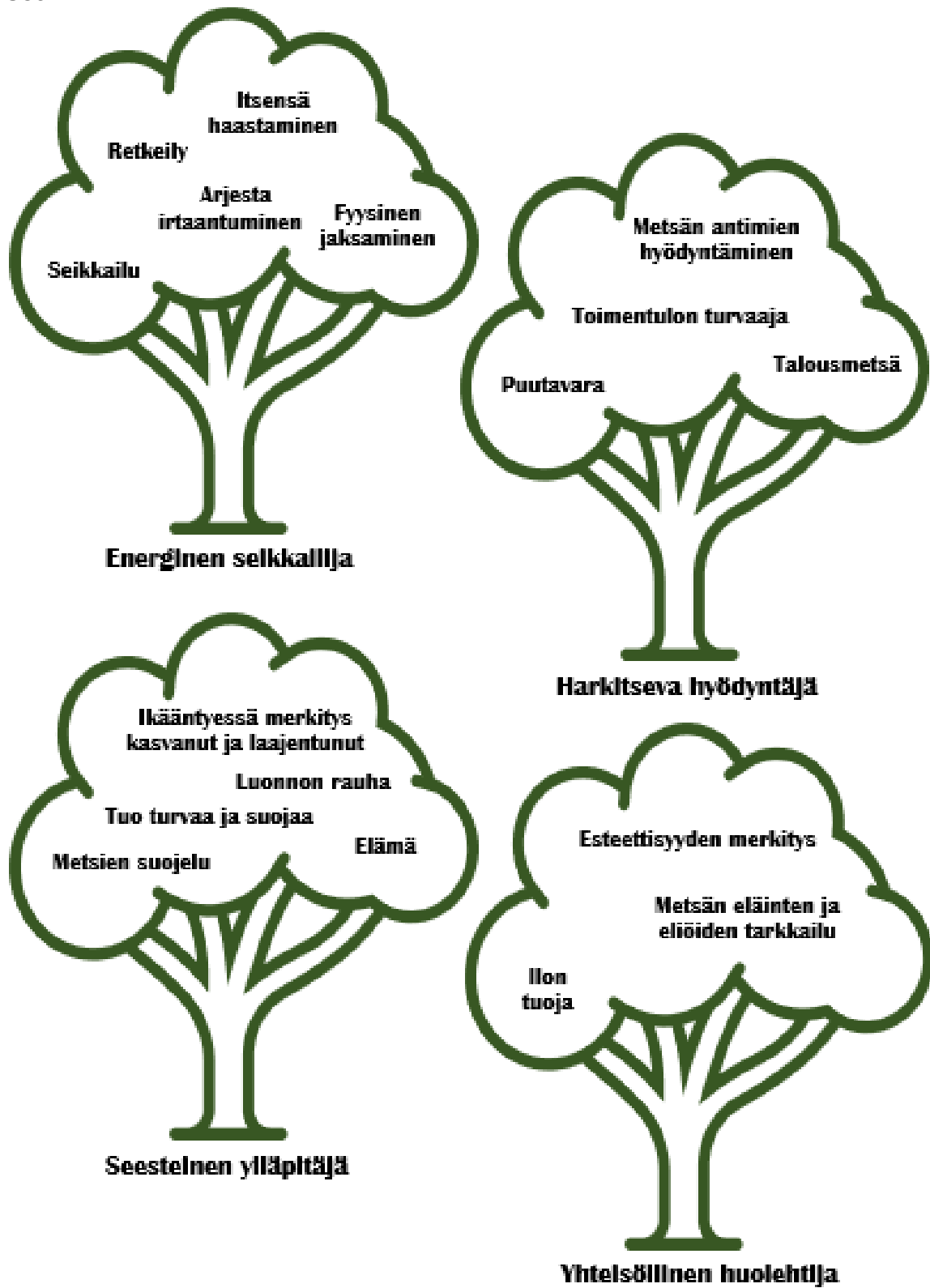
Se ruoka oli siellä tosi hyvä. Oli kiva tavata muutama tuttu. Oikein mukava tapahtuma oli. (H3)

Ruuasta pidettiin tapahtumassa. Osa kohokohtaa oli nähdä ihmiset syömässä Vaarunhovilla, kun saavuttiin Vaarunvuoren luontopolulta. Eräs pariskunta oli kerännyt myös pussillisen sienä luontopolulla ollessaan ja niistä he kertoivat valmistaneensa kotona sienikastikkeen. Jokainen haastateltava piti luontotapahtuman musiikkiesityksistä. Eräs pariskunta koki tanssin tärkeäksi, koska muistisairas puoliso vielä pystyi tanssimaan. Soittajien koettiin olevan taitavia, ja ohjelman sopivan tilaisuuteen. Laulut oli hyvin valittu, eikä niissä toisaalta liikaa korostettu metsää tai luontoa.

Sosiaalisuus ja yhdessäolo, ja musiikki oli aivan ihana ja se tanssi. Kyllä kokonaisuutena se oli ihan mukava. (H3)

Luontopolku koettiin pitkäksi ja vaikeakulkuiseksi huonokuntoisille. Oltaisiin tarvittu kaide tai sauvat, mistä saada tukea. Koettiin ettei reitin haasteellisuudesta oltu varoitettu ennalta. Toisaalta haastateltavan puoliso oli lopulta kuitenkin tyytyväinen lähtiessään luontoretkelle reitin vaikeakulkuisuudesta huolimatta ja koki saavansa pystyvyyden kokemuksen selvitessään siitä. Lisäksi eräs haastateltavista koki reitin mieleenpainuvaksi erilaisine maastoineen, nättine sammalmetsineen ja isoine puineen. Vaarunjyrkänteen reunalla oleva näköalapaikka ja sieltä avautuvat näkymät koettiin upeiksi. Osallistujilla jäi myös mieleen ohjaajan kertomat tiedot sammalista reitillä. Vaikka luontopolku herätti erilaisia kokemuksia ihmisissä, nousi teema kuitenkin yhtenä tärkeimmistä koko tapahtumassa.

## 8.2 Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautekyselylomakkeiden vastaukset



Kuvio 3. Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautekyselylomakkeiden vastaukset miten ikäihmiset kuvaavat suhdettaan metsään jaoteltuna tunnetyyppien mukaan (Tiistola & Tiilikka, 2023).

Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa kerättyjen palautelomakkeiden mukaan ikäihmiset kuvaavat metsäsuhdettaan monin eri tavoin (kuvio 3). Metsä koetaan rauhan ja rentoutumisen paikaksi, missä voi irrottautua arjesta ja teknologiasta. Sieltä haetaan turvaa ja suojaa. Metsässä liikutaan, retkeillään, haastetaan itseä, hyödynnetään metsänantimia ja tarkkaillaan eläimiä sekä kasveja. Esteettiset, kaikilla aisteilla koettavat elämykset koetaan merkittäviksi. Osa kyselyyn vastaajista ovat huolissaan metsän tulevaisuudesta ja metsien suojeleminen koetaan tärkeäksi. Ikäihmisten vastauksia metsien merkityksestä tukevat Sitran (2021, s. 37) tekemä Suomalaisten luontosuhteet -kyselytutkimuksen tulokset. Siinä etenkin yli 65-vuotiaat kokevat olevansa vahvasti luontoihmisiä, tuntevat syvää yhteyttä luonnon ja muiden elollisten olentojen kanssa sekä ovat huolissaan maailman luonnon tilasta.

Toisaalta metsät koetaan myös toimeentulon ja puumateriaalien lähteeksi. Vastaajat kokevat iän myötä metsien arvostuksen kasvaneen ja joillakin suhde on pysynyt ennallaan. Eräs vastaaja kokee kaupunkilaisena sinne pääsevänsä liian harvoin. Eräät ikäihmiset kuvaavat metsäsuhdettaan sanoilla ”Seikkailu.” ja ”Ilo.” Tämänkaltaiset sanat kuvastavat vastaajien ennakkoluulotonta asennetta ja sitä että ikäihmiset osaavat nauttia elämästään. Palautekyselylomakkeet täyttäneet ikäihmiset kertoivat metsäsuhteestaan samantapaisesti kuin Luken (Neuvonen ym. 2022, s. 68) kyselytutkimukseen vastanneet. Siinä vastaajien mukaan tärkeimmiksi lähiluontoon hakeutumisen syiksi kerrotaan fyysisen kunnon pitämisen, stressistä palautumisen, luonnon rauhaan ja hiljaisuuteen pääsemisen, oman ajan ja rauhan saamisen, kauniista luonnonmaisemista nauttimisen sekä luontokokemuksista ja -elämyksistä nauttimisen. Muita syitä luonnossa liikkumiselle ovat yhdessäolo perheen ja ystävien kanssa, omien taitojen kehittäminen ja oppiminen, uusien kokemusten etsiminen tai seikkailu sekä luonnon-tuotteiden keruu.



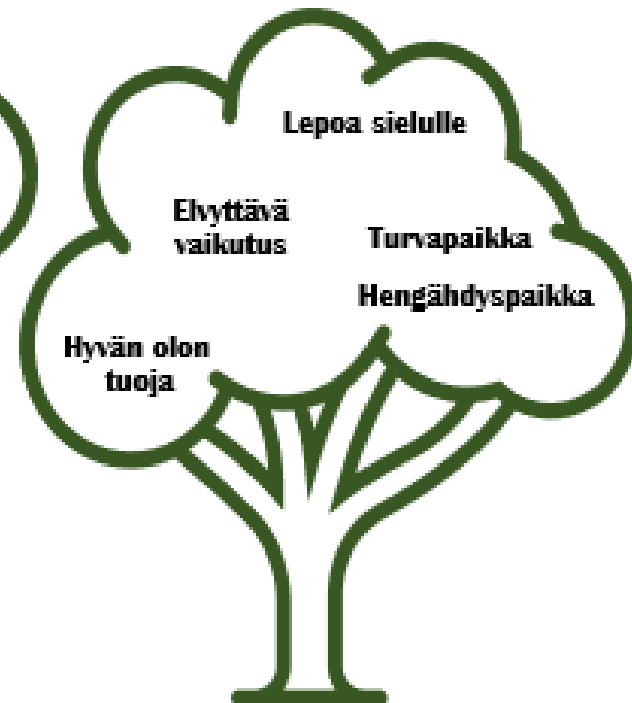
**Psyykkiset hyvinvointivaikutukset**



**Fyysiset hyvinvointivaikutukset**



**Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset**



**Henkiset hyvinvointivaikutukset**

Kuvio 4. Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtuman palautekyselylomakkeiden vastaukset millaisia hyvinvointivaikutuksia ikäihmiset kokevat saavansa luonnosta (Tiistola & Tiilikka, 2023).

Palautekyselylomakkeiden vastauksissa psyykkiset hyvinvointivaikutukset ovat selvästi enemmistössä (kuvio 4). Kahdessatoista eri vastauksessa esiintyi sana rauha eri muodoissa. Myös muissa vastauksissa mainittiin mielialan paraneminen, mielihyvä ja mielen virkistyminen. Valtaosa vastaajista koki metsän positiivisen vaikutuksen mieleen tärkeimmäksi. Fyysisistä hyvinvointivaikutuksista koettiin hengittämisen helpottuvan sekä syventyvän. Mainittiin myös fyysinen jaksaminen, rentoutuminen, tasapainon edistäminen ja sykkeen laskeminen. Sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia analysoidessa käsitelimme vastauksia kysymyksestä: ”Jos käytte säännöllisesti metsässä, liikuteko siellä mieluiten yksin kuin seurassa”. Vastaajista 10 sanoo liikkuvansa metsässä mieluiten yksin, 6 seurassa ja 3 vastaajista sekä yksin että seurassa.

Metsä on vastausten perusteella paikka, missä voi rauhoittua yksin, mutta toisaalta ikäihmiset käyvät siellä mielellään myös yhdessä. Heillä on erilaisia tapoja viettää aikaa metsäympäristössä ja eri aikoina sieltä haetaan erilaisia asioita. Henkiset hyvinvointivaikutukset ovat vastauksissa pieni joukko. Kaksi vastauksista liittyy metsän suojaavaan ja turvaa tuovaan elementtiin ja kolmas vastaus on ”lepoa sielulle”. Kyselyn vastauksissa mainitaan viidesti eri sanoin sosiaalinen puoli: siellä tavataan tuttuja ja myös saadaan uusia ystäviä, sekä koetaan yhdessäoloa. Vuorovaikutusta pidetään tärkeänä.

Eräessä vastauksessa kuvattiin luontotapahtuman hemmottellevan kaikkia aisteja. Hyvä mieli toistuu vastauksissa useampaan kertaan, samoin muut positiiviset ilmaukset kuten ”virkistävää”, ”hulvaton” ja ”ihana rauha”. Myös rentoutumista koettiin. Vastauksista kävi ilmi, että luontotapahtuman kokonaisuutta pidettiin onnistuneena. Metsässä yhdessä oleminen, kauniit maisemat, luonnon tarkkaileminen, seurustelu, musiikki ja ruokailu rakensivat yhdessä kokonaisuuden, joka toi hyvinvointivaikutuksia monella eri tapaa.

### **8.3 Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa tehdyt havainnot**

Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumaan kuului osana Keski-Suomen Allergia- ja astmayhdistyksen järjestämä Vaarunvuoren neljän kilometrin mittainen metsäpolku. Metsäpolku on eri internetsivustoilla kuvattu helppokulkuiseksi. Metsäretkelle osallistuneet ikäihmiset kuitenkin kertoivat toista. Heidän kokemustensa mukaan kulkemista haittasi kivikkoinen ja juurakkoinen polku sekä välillä jyrkät nousut. Osa osallistujista ylitti itsensä kulkiessaan polun saaden siitä onnistumisen tunteita. Metsäretkellä mukana olleen biologin kuunteleminen oli

osallistujien mielestä mielenkiintoista. Vaarunhovilla olleen IkiOma Ika ry :n järjestämän tapahtuman aikataulu viivästyi luontoretken kestäessä suunniteltua pidempään.

Monelle Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumaan osallistujalle Vaarunhovi paikkana oli uusi tuttavuus. Heistä oli mieluista päästä käymään siellä ja paikkaa pidettiin kauniina. Eräs ikäihminen huomasi heti paikalle tullessaan järven ja olisi halunnut mennä uimaan. Hän ihasteli myös isoja mäntyjä ja västäräkkiä rakennuksen katolla. Naapurin maatilalta kantautuneet lehmien äänet sekä lähipuussa ollut tikka herättivät huomioita. Ylipäätään luontoa kehuittiin ihanaksi. Muita keskustelun aiheita olivat sieni- ja marjasatojen vertailut. Eräs osallistuja oli havainnut tänä vuonna olevan kanttarelleja paljon mutta tatit ovat kovin matoisia. Toinen ihmetteli rastaiden katoamista ja eräs kertoi niiden olevan tähän aikaan (elokuu) metsässä syömässä marjoja. Eräs osallistuja kuvaili, että ”Jos en pääsisi metsään tulisin sairaaksi.” Hänen mielestään kesää ei tule ilman ulkoilua. Lisäksi hyvät jalkineet olivat hänelle tärkeitä ja hänellä olikin jalassaan vaelluskengät.

Luontotapahtumassa oli esillä eräoppaan ottamia valokuvia linnunpönttöjen sisältä. Hän arvuutteli, minkä linnun munat mahtavat olla kuvassa olevat sinisen väriset munat. Lopulta selvisi niiden olevan kirjosisiepon. Suu ammollaan olevista talitiaisen poikasista oli myös hieno kuva. Mukana oli kansio täynnä leikekuvia eri lintulajeista. Lisäksi sai tarkkailla luontoa ja järveä kaukoputken sekä kiikareiden avulla. Osallistujille oli tarjolla tuoksu- ja koskettelupusseja, joista he saivat tunnustella mitä luonnonmateriaaleja ne pitivät sisällään. Esillä oli myös Sibelius -bokseja ja ohjeet niiden tekemiseen. Säveltäjä Jean Sibelius oli tehnyt itselleen aikoinaan samankaltaisen tulitikkulaatikon, jossa piti tuoretta sammalta aina mukanaan. Hän pääsi siten halutessaan tuoksun avulla mielessään kaipaamaansa metsään.

Luontotapahtuman livemusiikkiesitys järven rannalla nuotioruokailun lomassa sai paljon kehuja. Luontoteemaan liittyvät kappalevalinnat olivat mieluisia. Tunnelma koettiin intiimiksi, kun soittajat olivat lähellä eikä äänentoistoa ollut ”välissä”. Lisäksi sai ihailla kaunista maisemaa järvelle. Se sopi hyvin tapahtumaan ja päivään. Eräs osallistuja harmitteli ”Livemusiikkia kuulee nykyään niin vähän.” Yksi lapsenlapsi meinasi nukahtaa, koska oli niin ”rauhottavaa musiikkia.” Eräs pari innostui tanssimaankin useaan otteeseen ja useampi lauloi kappaleiden mukana. Lopun laululeikki (Oravan pesä) oli varsinkin sellainen, johon lähti mukaan niin lapset kuin aikuisetkin. Huomionarvoista oli monen huomanneen kuinka eväät maistuvat luonnossa paremmilta. Eräs ikäihminen kehui ”Onpa ihanaa, että tällaista järjestetään.” Muutama

osallistuja innostui Vaarunhovin tapahtumassa Vaarunvuoren polusta ja lähti ohjelman jälkeen vielä kiertämään sen.

#### **8.4 Tulosten vertailua puhelinhaastatteluiden, Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtuman palautekyselylomakkeiden ja havainnointien kesken**

Ikäihmiset kuvailivat metsästä saatavia hyvinvointivaikutuksia seuraavasti. Puhelinhaastatteluissa ja palautekyselyn tuloksissa korostuivat etenkin psyykkiset hyvinvointivaikutukset. Palautekyselyssä rauha oli hieman eri tavoin esitettynä 12 kertaa. Lisäksi monen vastaajan mukaan metsäympäristö toi positiivisia vaikutuksia nimenomaan mielelle. Oli ilmaisuja kuten ”mieliala paranee” ja ”mieli virkistyy”. Myös haastatteluissa sana ”rauha” oli esillä jokaisessa, ja toisissa se mainittiin useamkin kertaan. Luontotapahtumassa ihmiset hymyilivät ja vaikuttivat tyytyväisiltä kokonaisuuteen.

Palautekyselyn tuloksissa fyysisiin hyvinvointivaikutuksiin kuului hengityksen syveneminen ja helppous, sykkeen lasku, liikunta ja rentoutuminen. Metsässä liikkumisen koettiin vaikuttavan tasapainoon positiivisesti ja tuovan yleisesti fyysistä jaksamista. Eräs puhelinhaastatteluun osallistunut sanoi harjoittelevansa kulkemista metsässä epätasaisella alustalla. Toinen haastateltava oli kokenut metsäympäristön tuovan motivaatiota liikuntaan. Kunnon kohoaminen ja yleiskunnon pysyminen mainittiin useamman kerran eri sanoin. Unen laadun paraneminen oli esillä kerran puhelinhaastatteluissa, mitä ei palautekyselyssä tullut lainkaan esille. Myös haastatteluissa mainittiin metsäympäristön positiivinen vaikutus hengitykseen sekä sykkeen alenemiseen. Verenkiertoelimistön terveyden koheneminen tuli esille vain haastattelusta. Eräs haastateltavista mainitsi metsässä kävelyn antavan hyvinvointia ja terveyttä. Kyselylomakkeen tuloksissa oli vastaavanlainen yleinen huomio liittyen hyvinvointivaikutuksiin, ”antaa yleisesti hyvän olon”. Tämän olemme luokitelleet henkisiin hyvinvointivaikutuksiin. Eräs henkilö tapahtumassa kommentoi: ”Jos en pääsisi metsään niin tulisin sairaaksi.”

Sosiaalisena hyvinvointivaikutuksena tuli esille puhelimesta irti pääseminen sekä haastatteluissa että palautekyselyissä. Kysymykseen ”Jos käynte säännöllisesti metsässä, liikutteko siellä mieluiten yksin kuin seurassa” oli palautekyselyssä vastannut valtaosa käyvänsä mieluiten yksin, mutta myös yhdessä käymistä pidettiin tärkeänä. Lisäksi haastatellut ikäihmiset mainitsivat metsässä liikkumisen olevan tärkeää niin yksin kuin puolison tai ystävän

seurassa. Kaveriporukalla metsässä käydessä hoidettiin samalla sosiaalista puolta. Näin metsässä oleminen sai erilaisia merkityksiä riippuen siitä, kenen seurassa siellä aikaa vietettiin. Tapahtumassa tunnelma oli iloinen, ja ihmiset keskustelivat mielellään yhdessä. Eräs henkilö tapahtumassa nauro, ettei meinannut pystyä innostuneiden keskustelujen vuoksi täyttämään palautelomaketta lainkaan.

Palautekyselyssä kaksi vastaajaa toi esille turvan ja metsän suojaavan vaikutuksen. Lisäksi henkisiin vaikutuksiin katsoimme kuuluvan vastaukset ”lepoa sielulle” ja ”hengähdyspaikka”. Suurin osa vastaajista koki metsäympäristön elvyttävänä. Haastatteluissa mainittiin metsän olevan henkireikä. Lisäksi eräs ikäihminen kertoi lähimetsän antavan turvallisuuden tunnetta, kun tietää löytävänsä aina takaisin tielle ja kotiin. Molemmissa tutkimusaineistoissa henkiset hyvinvointivaikutukset olivat melko vähäisiä verrattuna muihin tuloksiin.

Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumaan osallistuneet ikäkkäät kuvailivat hyvin samantapaisesti suhdettaan metsiin kuin puhelinhaastatteluihin osallistuneet ikäihmiset. Palautekyselyyn vastaajia oli yhteensä 19, joten vastauksista sai hieman laajemman kuvan yksilöllistä metsäsuhteista. Esteettiset aistielämykset, eläinten ja kasvien tarkkaileminen, metsänantimien hyödyntäminen, toimeentulon turvaaminen, arjesta irtaantuminen ja huoli metsän hyvinvoinnista olivat suosituimpia tapoja kuvata metsää sekä siellä oloa. Havainnoissamme Vaarunhovin luontotapahtumaan osallistujat kiinnostivat myös huomiota paikan kauneuteen, eläimiin sekä aistielämyksiin. Tapahtumaan kuuluneella metsäretkellä ikäihmiset pitivät mielenkiintoisena biologilta saamiaan tietoja. Puhelinhaastatteluihin verrattuna palautekyselyissä tuli enemmän esiin metsien monipuolisempi hyödyntäminen. Sieltä haetaan iloa ja seikkailuja, tarkkaillaan yksityiskohtia ja metsästetään. Palautekyselyjen vastaukset tukevat haastatteluaineistoa siten, että ikäihmiset kertovat molemmissa elämänsä aikana metsän merkityksen ja arvostuksen lisääntyneen sekä käsityksen monipuolistuneen. Parille vastaajalle metsä on ollut osa elämää koko tähänastisen elämän ajan.

Ikäihmisten kuvailemia metsäsuhteita voidaan tarkastella myös Suomalaiset suhteet metsään -selvityksen mukaisesti kuutena eri tunnetyyppinä, jotka liittyvät emootioihin ja erilaisiin tarpeisiin (Halla ym., 2019, s. 35–36). Tunnetyypit olemme kuvanneet tarkemmin luvussa Luontosuhde perusasenteiden ja metsäsuhte tunnetyyppien kautta. Tutkimusaineistomme tulosten perusteella voidaan katsoa ikäihmisten metsäsuhteen tunnetyyppien olevan yhdistelmä kolmesta eri tyyppistä. Nämä tyypit ovat seesteinen ylläpitäjä, yhteisöllinen huolehtija ja harkitseva hyödyntäjä, sillä suurimmalle osalle tutkimukseemme osallistuneelle ikäihmisille ovat tärkeitä luontoarvot, virkistäytyminen sekä metsien taloudellinen hyödyntäminen.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusaineistomme tuo mielestämme hyvin esiin sen, miten eri tavoin ikäihmiset kuvaavat omia yksilöllisiä metsäsuhteitaan. Perinteiset käsitykset metsästä näkyvät selkeästi heidän vastauksissaan. Lähemmin tuloksia tarkastellessa nousee esiin samankaltaiset teemat kuten lähimetsä, arjesta irtaantuminen, virkistäytyminen, ilmastonmuutoksen aiheuttamat luonnonmuutokset, metsien käsittelytavat ja metsät tulonlähteenä. Merkityksellisin asia mikä tutkimuksestamme nousee esille, on se, miten suuri merkitys ikäihmisten jokapäiväisessä arjessa, kotona pärjäämisen tukemisessa ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä lähimetsä toimii. Tutkimustuloksiamme mukaan metsäympäristö tarjoaa kaiken tämän lisäksi ikäihmisille toimeentuloa, metsänantimia, vapautta tehdä itselle mieluisia asioita, esteettisiä elämyksiä, iloa ja seikkailuja. Haastattelemistamme iäkkäistä moni elää nykyään luonnonläheisesti ja on saanut metsäkulttuuriperintöön liittyvät tiedot ja taidot lapsuuden kodistaan. He ovat myös halukkaita jakamaan tietoa jälkipolvilleen. Lähimetsän ollessa tärkeä osa ikäihmisten elämää, aiheuttavat heissä erityistä huolta siellä tapahtuvat muutokset esimerkiksi hakkuut ja ilmaston lämpeneminen. Huolehtiessamme metsiämme hyvinvoinnista takaamme hyvinvointia myös ihmisille.

Tutkimuksemme tukee ajatusta siitä, miten metsä- ja luontoympäristö vaikuttaa ikäihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja ennaltaehkäisee sairauksia. Tämän vuoksi lähiluonto tulisi huomioida ympäristönsuunnittelussa. Metsään pääsemisen mahdollistamiseksi esteettömiä luontopolkuja tulisi olla saavutettavan matkan päässä asuinympäristöistä.

Tutkimuksemme tuloksia voidaan hyödyntää laajasti eri toimijoiden keskuudessa. Hyvinvointialueilla sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, Green Care -yrityksissä ja muissa yhteiskuntamme eri sektoreilla. Yhteiskuntamme tulisi ottaa mallia muualta maailmasta hyvien käytäntöjen luomiseksi siihen, kuinka voimme hyödyntää metsiämme sairauksien ennaltaehkäisyssä. Viimeinkin olisi huomioitava luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista tehdyt tutkimukset ja miten paljon säästöä yhteiskunnalle tämän kaltaisen toiminnan tukeminen toisi. Lähiluontoon pääsy tulisi olla erityisesti heikommassa asemassa oleville mahdollista. Sote -alan työpaikoilla tulisi kiinnittää huomiota asiakkaiden säännölliseen ulkoiluun. Iäkkäitä olisi rohkaistava ja kannustettava liikkumaan lähimetsässä. Ennakkoluuloton, innostava ja luova asenne ovat avain ikäihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä kotona pärjäämisen tukemisen edistäjänä. Lisäksi voimme kehittää erilaisia luontotapahtumia eri ikäisille ihmisille ja luoda mahdollisuuksia kohtaamisiin. Näin voimme muokata otollista maaperää metsäkulttuurin siementen kylvämiselle.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyömme on ollut prosessina monivaiheinen ja muuttuva. Metsäsuhde, luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ja Green Care ovat kaikki hyvin laajoja aihealueita. Lisäksi metsäsuhde- sekä Green Care -käsitteet ovat vasta tarkentumassa. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat kokonaisvaltaisia, joten siksi käsite tuli avata kaikki osa-alueet huomioon ottaen. Näiden seikkojen vuoksi välillä on ollut haastavaa pitää mielessä tutkimuskysymyksemme ja opinnäytetyömme punainen lanka. Neuvoteltuamme yhteistyökumppanimme IkiOma Ikä ry:n kanssa aihe tarkentui ikäihmisten metsäsuhteisiin, luonnossa koettuihin hyvinvointivaikutuksiin ja Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumassa koettuihin kokemuksiin.

Olemme saaneet hyvin tarkennettua tutkimusaiheet niiden laajuudesta huolimatta ja kyenneet pitämään ikäihmisten näkökulman kaikissa osioissa. Koimme tärkeäksi ottaa mukaan luonnon kokonaisuudessaan, koska ihmisten puheissa usein metsä ja luonto sekoittuvat keskenään. Tutkimustuloksiamme mukaan ikäihmiset kuvasivat metsäkokemuksiaan laaja-alaisesti, kuten metsän käsittelytapoina, järvellä souteluna tai lintulaudan lintujen tarkkailuna. Opinnäytetyön prosessin aikana meille selkiytyi miten tarkastelemamme aiheet liittyvät toisiinsa ja miten taustalla olevat eko- ja ympäristöpsykologiset teoriat näyttäytyvät käytännössä.

Yhteistyökumppanimme kanssa yhteistyö sujui hyvin. Tarvittaessa saimme heiltä tukea ja neuvoja. IkiOma Ikä ry :n järjestämä luontotapahtuma muuttui Metsätansseista Suomen luonnon päivänä 2023 järjestettävään tapahtumaan elokuun loppupuolelle. Tästä johtuen meillä oli pitkä odotusaika, jolloin työstimme teoriaosuutta sekä etsimme lähdeaineistoa aiheesta. Luontotapahtuma sujui kokonaisuudessaan hyvin. Suunnittelemamme ikäihmisten haastattelut toteutuivat sujuvasti ja saimme tarpeeksi tutkimusaineistoa analysoimista varten. Palautekyselylomakkeen käyttöä emme olleet suunnitelleet etukäteen, mutta siihen yhteyteen suunnittelemamme metsäkysely tuntui hyvältä tavalta kerätä palautetta itse tapahtumasta sekä ikäihmisten suhteista metsään. Sen avulla saimme kerättyä lisätietoa tutkimustamme varten. Luontotapahtuman jälkeen teimme tiiviisti työtä kokoamamme tutkimusaineiston purkamisessa ja analysoimisessa. Eri muotoisten tutkimusaineistomme esittäminen selkeästi ja loogisesti oli haastavaa. Viimein saimme koottua tuloksemme ja niiden analysoinnin järkeväksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyö eteni aikataulumme puitteissa ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

Katsomme tutkimuksemme olevan merkittävä tuoden esille ikäihmisten äänen ja heidän kokemuksensa metsästä sekä lähiympäristön tärkeydestä. Tutkimustulosten perusteella luonnon kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset ovat merkittävässä osassa ikääntyvien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja mielekkään arjen luomisessa. Heillä on tarve kertoa metsään liittyvistä kokemuksistaan ja halu jakaa siihen liittyviä tietoja sekä taitoja. Tutkimusotantamme pienuudesta huolimatta siitä näkyy selvästi se, miten yksilöllisesti ihmiset kertovat metsistä. Ehdotammekin jatkotutkimusaiheeksi ikäihmisten metsäsuhteen ja metsäkulttuuriperinnön tarkempaa tutkimista suuremmalla otannalla, jotta aiheesta saataisiin laajamittaisempi kuva. Lisäksi lähimetsän tärkeyttä ikääntyvien näkökulmasta muun muassa kotona asumisen tukemisessa ja liikunnan lisäämisen edistäjänä tulisi tarkastella enemmän. Tutkimusaineistomme mukaan ikääntyvillä on sanottavaa ilmastonmuutokseen liittyvistä asioista. Tämän vuoksi katsomme tärkeäksi tutkia lisää heidän kokemuksiaan aiheesta ja sitä millaisia tunteita ilmastonmuutos heissä herättää. Rappen (2023-a) ehdotuksen mukaan nuorille ja ikäihmisille tulisi mahdollistaa yhteisiä keskustelutapahtumia lievittämään nuorten ilmastoahdistusta. Katsomme ikäihmisten elämäkokemuksista oppia ottamisen sekä konkreettisten toimien, esimerkiksi kierrätyksen kehittämisen tai puiden istuttamisen olevan kaikkia hyödyttävää toimintaa.

Näemme tarpeen lisätä tietoa siitä, miten eri tavoin lähimetsien ja muiden lähiympäristöjen avulla voidaan tukea ihmisten hyvinvointia erityisesti sosiaali- ja terveydenhoitoalalla. Toiminnallisessa tutkimuksessa voitaisiin järjestää monipuolisia tapahtumia eri ikäisten ihmisten kohtaamisiin luontoympäristöissä tai tuomalla luontoelementtejä ikäihmisten saataville. Näin mahdollistettaisiin myös metsäkulttuuriperinnön jakaminen. Muistisairaat ikääntyneet voitaisiin Karhunkorvan (2023-a) ehdotuksen mukaisesti ottaa mukaan metsään liittyviin toimintoihin turvallisuus huomioiden. Metsämme ovat arvokas kokonaisuus. Louekarín (2006, s. 261) mielestä siellä voimme tarkastella moniaistisesti ympäröivää tilaamme. Metsässä mieli rauhoittuu ympäröivän olevaisen kanssa (mts. 178). Metsä ei vaadi meiltä mitään ja siksi koemme siellä pysyvyyttä ja riittävyttä. Vastassamme on puiden ystävälliset kasvat.

## LÄHTEET

- Ampuja, O. (2011). Hiljaisuus on harvinaista. Teoksessa J. Niemelä, E. Furman, A. Halkka, E.-V. Hallanaro, & S. Sorvari (toim.), *Ihminen ja ympäristö* (s. 286–288). Gaudeamus.
- Baek, J., Jung, J., Shin, H., Kim, S., Sung, S., Park, S., Hahm, S., Cho, H., & Lee, M. (2022). Effects of forest healing anti-aging program on psychological, physiological, and physical health of older people with mild cognitive impairment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), artikkeli 4863. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084863>
- Chiang, Y. (2023). Multisensory stimuli, restorative effect, and satisfaction of visits to forest recreation destinations: A Case study of the Jhihben National forest Recreation Area in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, 20(18), artikkeli 6768. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186768>
- Choukas-Bradley, M. (2018). *Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla*. Kustantamo S&S.
- Cleary, A., Fielding, K.S., Murray, Z., & Roiko, A. (2020). Predictors of Nature Connection Among Urban Residents: Assessing the Role of Childhood and Adult Nature Experiences. *Environment and Behavior*, 52(6), 579–610. Sage Journals.
- Eisto, K., & Laine, S. (2002). Kaskitalous ja kasvillisuus. Teoksessa P. Elo, H. Järnefelt, & T. Paalanen (toim.), *Elävää kulttuuriperintöä-tutki ja opi* (s. 80–84). Gummerus kirjapaino Oy.
- Elo, P., & Paalanen, T. (2002). Ihmisen suhde luontoon. Teoksessa P. Elo, H. Järnefelt, & T. Paalanen (toim.), *Elävää kulttuuriperintöä-tutki ja opi* (s.180–186). Gummerus kirjapaino Oy.
- Elävä perintö. (24.3.2023). *Suomalainen metsäsuhde*. Museovirasto. <https://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/>
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. painos ja täyd. laitos, s. 209–231). PS-kustannus.
- Gomez, R. & Fisher, J. (2003) Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975–1991. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X)
- Green Care Finland ry, (i.a.-a). *Luonto kuntoutusympäristönä. Luontoympäristön käyttö*. <https://www.gcf finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>
- Green Care Finland ry, (i.a.-c). *Menetelmät*. <https://www.gcf finland.fi/green-care-/menetelmat/>

- Green Care Finland ry, (2022-b). *Metsävoimaa järjestötoimintaan*. [https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/1000/Opas-Metsavoimaa-jarjestotoimintaan\\_pakattu.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/1000/Opas-Metsavoimaa-jarjestotoimintaan_pakattu.pdf)
- Haahtela, T. (2020-b). Kosketus luontoon. Teoksessa Tiedekulma, Gaudeamus & tutkijat (toim.), *Terve elämä! Näin voimme paremmin tulevaisuudessa* (Tiedekulmapokkari 1). Gaudeamus.
- Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T., & Virtanen, S. (2017-a). Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. *Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim* 133(1), 19–26.
- Haapala, A. (2000). Luonnon kauneus ja rumuus. Teoksessa A. Haapala, & M. Oksanen (toim.), *Arvot ja luonnon arvottaminen* (s. 68–81). Gaudeamus.
- Haapala, J. & Lehesvirta, T. (18.9.2019). *Miten metsästä pitäisi puhua* [podcast]? UPM. <https://soundcloud.com/upm-metsa/miten-metsasta-pitaisi-puhua>
- Hag S. & Tuunila, M. (30.9.2023). *Sairaalan vieressä olevaan ryteikköön rakennettiin paikka, joka saa sykkeen laskemaan ja hermot lepäämään*. Yle. <https://yle.fi/a/74-20052544>
- Halla, T., Karhunkorva, R., Kärkkäinen, S., & Paaskoski, L. (2019). *Metsäsuhdemenetelmä* (Luston julkaisuja 2). Suomen Metsämuseo Lusto ja Suomen Metsäyhdistys. [Metsäsuhdemenetelmä. Luston julkaisuja 2 \(2019\) by Luston julkaisuja - Issuu](#)
- Halonen, V., Konsti-Laakso, S., Uusitalo, V., Claudelin, A. & Lemmetty, L. (2023). *Tulevaisuuden hiilineutraali ja omavarainen lähiö* (koosteraportti). Lahden teknillinen yliopisto. <https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/165366/loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hautamäki, L., Ramadan, F., & Vilhunen, T. (2021). *Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio? Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä*. Kela. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021061738238>
- Helmenmaa, H. (2022). *Metsän hoitava syli. Rohkeasti omalla polulla*. Viisas elämä Oy.
- Hirvi, J. (2006). Johdanto. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa I. Heiskanen, & K. Kailo (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto* (s. 11–46). Green Spot.
- Hirvonen, J. (2014). Metsät ja puutarhat ohjausympäristöinä. Teoksessa J. Hirvonen, & T. Skyttä (toim.), *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen* (s. 46–63). Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>

- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa M. Hyvärinen, P., Nikander, & J. Ruusuvuori (toim.) *Haastattelun analyysi* (s. 9–36). Vastapaino.
- Hägström, M. (2019). Being in the forest—A matter of cultural connections with a natural environment. *Plants, People, Planet*, 1(3), 221–232. <https://doi.org/10.1002/ppp3.10056>
- IkiOma Ikä ry. (i.a). *Tarkoitus ja toiminnan laatu*. <https://www.ikiomaika.fi/>
- Ilomäki, H. (2021). Loitsujen outo metsämaisema. Teoksessa S. Knuuttila, & U. Piela (toim.), *Ympäristömytologia* (s. 120–139). Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Jäppinen, J. (2023). *Lähiluonnon saavutettavuus*. Meijän polku. <https://www.meijanpolku.fi/lahiluonnon-saavutettavuus/>
- Kaarlenkaski, T. (2021). Lehmä luonnon ja kulttuurin rajalla. Teoksessa S. Knuuttila, & U. Piela (toim.), *Ympäristömytologia* (s. 282–300). Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Kahilaniemi, E. (2019). Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalioilla. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 52–57). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Kirjapaja.
- Kajaanin kaupunki. (2023). *Sairaalarinteen terveismetsä*. <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/uutiset/sairaalarinteen-terveismetsa>
- Kareinen, A. (2019). Luonto hoitaa. Teoksessa H. Ahtola, M. Hamunen, H. Heikkinen, M. Huusari-Kotilainen, A. Kareinen, M. Pippola, & M. Taylor (toim.), *Näkökulmia ihmiseen ja ihmisyyteen. Avoin eettinen foorumi* (s. 131–135). Siun sote-Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä. [https://www.siunsote.fi/documents/393252/6561322/Siunsoten\\_julkaisuja\\_2\\_2020.pdf/d3abe31c-527f-dd6b-2be9-94eff8f761e7](https://www.siunsote.fi/documents/393252/6561322/Siunsoten_julkaisuja_2_2020.pdf/d3abe31c-527f-dd6b-2be9-94eff8f761e7)
- Karhunkorva, R. (4.4.2023-a). ”Metsän keskellä syntynyt” ja ”Kuusen juurella kasvanut”. *Ikäihmisten metsäsuhde ja heidän kokemat luonnon hyvinvointivaikutukset* [asiantuntijahaastattelu].
- Karhunkorva, R., Paaskoski, L., Matila, A. & Arnkil, N. (2016-b). *Merkityksellinen metsäkulttuuri*. (Tapion raportteja nro 10). Tapio Oy. [https://tapio.fi/wp-content/uploads/2021/11/julkaisu\\_merkityksellinen-metsakulttuuri.pdf](https://tapio.fi/wp-content/uploads/2021/11/julkaisu_merkityksellinen-metsakulttuuri.pdf)
- Kaukio, V. (2021). Tuoksussa ympäristön tarina. Teoksessa S. Knuuttila, & U. Piela (toim.), *Ympäristömytologia* (s. 202–218). Suomalaisen kirjallisuuden seura.

- Kellert, S. R., (1996). *The Value Of Life: Biological Diversity And Human Society*. Island Press, 16(4). Ebsco Host.
- Keniger, L., Gaston, K., Irvine, K. & Fuller, R. (2013). What are the Benefits of Interacting with Nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913–935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola, & R. Valli, (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud. ja täyd. p., s. 62–74). PS-kustannus.
- Korkman, O., Greene, S., & Hantula, K. (2020). *Lifestyles after lockdown. A study on how the COVID-19 pandemic has changed attitudes and behaviour in Finland – and its implications on sustainability*. Sitra. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2020/12/sitralifestylesafterlockdown.pdf>
- Korpela, K. (18.4.2023-a). ”Metsän keskellä syntynyt” ja ”Kuusen juurella kasvanut”. *Ikäihmisten metsäsuhde ja heidän kokemat luonnon hyvinvointivaikutukset* [asiantuntijahaastattelu].
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2010-b). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25(2), 200–209. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq007>
- Kunnas, K. (2020). *Tiitiäisen metsä*. WSOY.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. (2.uud.p.). Vastapaino.
- Kuuluvainen, T. (2011). Metsätalous ekosysteemin muokkaajana. Teoksessa J. Niemelä, E. Furman, A. Halkka, E-V. Hallanaro, & S. Sorvari (toim.), *Ihminen ja ympäristö* (s. 134–143). Gaudeamus.
- Kuuluvainen, V., & Sarén, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset-hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0>
- Kuusiahho, V. (2020). *Jyväskylän kaupunkimetsien koettu saavutettavuus* [Pro Gradu - tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69970/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202006164203.pdf>
- Kuusisto, K. (2014). *Viheralueista voimaa vanhuuteen. Tutkimus viherympäristön yhteydestä Helsingin keskustassa asuvien ikääntyneiden elämänlaatuun*. Ikäinstituutti. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/IKIS\\_Gradu\\_Kuusisto\\_Kari.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/IKIS_Gradu_Kuusisto_Kari.pdf)

- Laakkonen, S., Louekari, S., & Lahtinen, A. (2019). Kunnallispuistojen ympäristöhistoriaa. Suomen kunnat sosiaalisen luonnonsuojelun edelläkävijöinä. *Historiallinen aikakauskirja*, 117(4), 401–417. [https://www.historiallinenaikakauskirja.fi/wp-content/uploads/2020/05/HAik\\_4\\_2019\\_Laakkonen-Louekari-Lahtinen.pdf](https://www.historiallinenaikakauskirja.fi/wp-content/uploads/2020/05/HAik_4_2019_Laakkonen-Louekari-Lahtinen.pdf)
- Laakso, L.-K. (2021). *Metsän ovi ja muita kertomuksia*. Avain.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. 980/2012 [Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn... 980/2012 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)
- Laukkanen, R. (toimittaja). *Metsämummot toivon tekijöinä* [podcast]. Kansalaisyhteiskunta. [Kansalaiskorva: Vapaaehtoistoiminnan johtaminen by Kansalaisfoorumi \(soundcloud.com\)](#)
- Laurén, K. (2010). Metsän tyttö tahdon olla: metsät toiminnan ja olemisen paikkoina naisten kertomuksissa. *Naistutkimus*, 23(1), 5–19.
- Lilja, N. (2018). Keskusteluanalyysi vuorovaikutuksen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa R. Valli, (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. uud.painos ja täyd.laitos, s. 149–169). PS-kustannus.
- Louekari, L. (2006). *Metsän arkkitehtuuri* [väitöskirja]. Oulun yliopisto.
- Luke ja GCF ry. (2021). *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>
- Luke. (2020). *Lähiulkoiluun osallistujat ja osallistumiskerrat etäisyyden mukaan (2020)*. [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551856/luke-luobio\\_41\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551856/luke-luobio_41_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Maa- ja metsätalousministeriö (14.12.2022). *Kansallinen metsästrategia 2035*. <https://mmm.fi/documents/1410837/110695773/Kansallinen+mets%C3%A4strategia+2035+MN+hyv%C3%A4ksym%C3%A4+14122022.pdf/0d1c4f6a-8ab2-8f03-0bca-8c66e131be86/Kansallinen+mets%C3%A4strategia+2035+MN+hyv%C3%A4ksym%C3%A4+14122022.pdf?t=1671102712460>
- Mao, G., Cao, Y., Wang, B., Wang, S., Chen, Z., Wang, J., Xing, W., Ren, X., Lv, X., Dong, J., Chen, S., Chen, X., Wang G. & Yan, J. (2017). The Salutary Influence of Forest Bathing on Elderly Patients with Chronic Heart Failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), artikkeli 368. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040368>
- Markkanen, M. (17.10.2022). *Hae terveyttä luonnosta! Vaikkapa terveystalvveluuta Hyvinkäällä*. Retkipaikka. <https://retkipaikka.fi/terveysmetsapolku-hyvinkaalla/>

- Metsähallitus. (2023-a). *Esteettömyys luontokohteilla. Esteettömät kohteet*.  
<https://www.luontoon.fi/esteeton>
- Metsähallitus. (i.a-b.). *Hyvinvoiva luonto. Hyvinvoiva ihminen. Luontopalvelut ja eräpalvelut. Terveys- ja hyvinvointiohjelma 2025*. <https://www.metsa.fi/projekti/hyvinvoiva-luonto-hyvinvoiva-ihminen/>
- Metsähallitus. (i.a-c.). *Monikäyttömetsät ovat uudistuva luonnonvara, josta pidämme huolta*.  
<https://www.metsa.fi/maat-ja-vedet/monikayttometsat/>
- Minkkinen, M. (5.7.2018). *Kasvupaikkatyypit kertovat metsän tuottokyvystä ja sille sopivista puulajeista*. Metsälehti. <https://www.metsalehti.fi/artikkelit/kasvupaikkatyypit-kertovat-metsan-tuottokyvysta-ja-sille-sopivista-puulajeista/>
- Muukkonen, A. (2023). *Kun valo on tullut, niin metsä on mennyt* [pro gradu -tutkielma]. Turun yliopisto.  
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/175894/MuukkonenAnniinaOpinnayte.pdf?sequence=-1>
- Négre, F. (2022). *Euroopan unioni ja metsät*. Euroopan parlamentti.  
<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/fi/sheet/105/euroopan-unioni-ja-metsat>
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. (2022). *Luonnon virkistyskäyttö 2020* (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022). Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-429-6>
- Nieminen, M., & Helasvuo, M. (15.9.2023). *Vieraskynä: Luonnossa liikkumisen arvo pitää tunnistaa nykyistä paremmin*. Helsingin sanomat Viikko, A 13.
- Nissinen, S. (2014). Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa J. Hirvonen, & T. Skyttä (toim.), *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen* (s. 18–23). Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>
- Ojanen, E. (2023). *Metsän filosofia*. Kirjapaja.
- Olcoñ, K., Destry, P., Astell-Burt, T., & Allan, J. (2023). "I can get to a happy place by visiting nature": The benefits of implementing nature walking groups within mental health services. *Environmental advances*, 13, artikkeli 100393.  
<https://doi.org/10.1016/j.envadv.2023.100393>
- Peltola, H., & Karhula, M. (2019). Green Care luontohoivayrittäjäyys osana maaseudunyrityksen kannattavaa liiketoimintaa. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 254–264). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

- Pietarinen, I. (eläkkeellä oleva sairaanhoitaja). (28.10.2022). *Kuka on ikäihminen* [podcast]? Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. <https://www.siunsote.fi/podcast>
- Pietarinen, J. (1987). Ihminen ja metsä, *Silva fennica*, 21(4), 323–331, <https://doi.org/10.14214/sf.a15479>
- Pihkala, P. (i.a.). *Luontohengellisyys*. Hiljaisuuden ystävät. <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/luontohengellisyys/>
- Pitkänen, P. (30.6.2016). *Lääkäri määräsi metsäterapiaa Sipoossa*. Potilaan lääkärilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasi-metsaterapiaa-sipoossa/>
- Pulkkinen, R. (2021). Kiehtova ja pelottava luonto suomensukuisissa perinteissä. Teoksessa S. Knuuttila, & U. Piela (toim.), *Ympäristömytologia* (s. 140–156). Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa A. Pulsa, & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 99–112). Gaudeamus.
- Pykkänen, K., Hämäläinen, S., & Juntunen A-L. (2019). Ammattikorkeakouluopiskelijoiden käsityksiä luonnon hyvinvointipalvelujen kehittämistä. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 210–218). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Raatikainen, J. (2018). *Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys* Sydänliiton jäsenten kokemina [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201809214199>
- Rappe, E. (24.3.2023-a). ”Metsän keskellä syntynyt” ja ”Kuusen juurella kasvanut”. *Ikäihmisten metsäsuhde ja heidän kokemat luonnon hyvinvointivaikutukset* [asiantuntijahaastattelu].
- Rappe, E. (5.2.2020-c). *Luonto ikäihmisten terveyden tukena: Kansanterveyttä metsästä!* [PowerPoint-esitys]. Ikäinstituutti. [https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/02/9\\_Luonto\\_ikaihmissen\\_terveyden\\_tukena\\_Rappe.pdf](https://tapio.fi/wp-content/uploads/2020/02/9_Luonto_ikaihmissen_terveyden_tukena_Rappe.pdf)
- Rappe, E. (2019-b). Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 37–51). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Rappe, E. (2014-d). Viherympäristön psykososiaaliset palvelut. Teoksessa J-P. Jäppinen, L. Tyrväinen, M. Reinikainen & A. Ojala (toim.), *Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks* (s. 34–37). (Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35). Suomalainen ympäristökeskus. <http://hdl.handle.net/10138/153461>

- Retkipaikka. (i.a.). *Esteetön retkeily*. <https://retkipaikka.fi/esteeton-retkeily/>
- Roslund, M.I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A.M., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H.K, Soinen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O.H., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. (2020). ADELE research group. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances* 6(42). DOI: [10.1126/sciadv.aba2578](https://doi.org/10.1126/sciadv.aba2578)
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *Litterointi*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html)
- Salonen, K. (2020-d). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena* (Tampereen yliopiston väitöskirjat 253) [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen, K. (2012-a). Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa T. Helne, & T. Silvasti (toim.), *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla* (s. 235–247). Kelan tutkimusosasto.
- Salonen, K. (2010-b). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot.
- Salonen, K. (2006-c). Ihminen on luontoa. Teoksessa I. Heiskanen, & K. Kailo (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto* (s. 11–46). Green Spot.
- Sepänmaa, Y. (2021). Ihminen luontona, luonto ihmisenä. Teoksessa S. Knuuttila, & U. Piela (toim.), *Ympäristömytologia* (s. 21–33). Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Sitra (9.12.2021). *Suomalaisten luontosuhteet*. Sitra ja Kantar TNS. <https://www.sitra.fi/julkaisut/suomalaisten-luontosuhteet-kysely/>
- Sitra. (i.a.). *Vihreää hyvinvointia*. [https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vihreaa\\_hyvinvointia-2.pdf](https://media.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf)
- Suomen Latu. (16.11.2020). *Tutkimus: Ulkoilu metsässä ei pelota, paitsi ihan vähän*. <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/vaikuta/tutkimus-ulkoilu-metsassa-ei-pelota-paitsi-ihan-vahan.html>
- Suomen Metsämuseo Lusto (17.09.2021). *Viedään suomalainen metsäsuhde maailmalle!* <https://lusto.fi/ajankohtaista/viedaan-suomalainen-metsasuhde-maailmalle/>
- Suomen metsäyhdistys. (14.3.2018). *Suomalaisten metsäsuhteiden tila -selvitys* [PowerPoint-esitys]. Kantar TNS. <https://smy.fi/materiaali/8311/>
- Tapio Oy. (27.9.2022.). *METSO-hyvinvointipolkukonsepti*. <https://tapio.fi/projektit/metso-hyvinvointipolkukonsepti/>

- THL. (20.6.2023-d). *Luonto ja osallisuus*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus#Tutkimustuloksia>
- THL. (2023-a). *Hyvinvointia edistävä toiminta helposti löydettäväksi - hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansallisen palvelukonseptin määrittelyä*. <https://yhteistyotilat.fi/wiki08/pages/viewpage.action?pageId=125246660>
- THL. (18.9.2023-c). *Mitä toimintakyky on?* <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- THL. (4.5.2022-b). *Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (uud.laitos). Tammi.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018-c). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim* 134(13). <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Tyrväinen, L. (28.8.2023-d). *Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua*. Duodecim lääkekirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>
- Tyrväinen, L., (18.6.2021-b). *Arjen resilienssi: elinolot ja elintavat -webinaari* (Koronan yhteiskunnalliset vaikutukset -webinaarisarja). Luke. <https://www.slideshare.net/THLfi/liisa-tyrvinen-luonnonvarakeskus-luke-luonnon-merkitys-ihmiselle-epidemian-aikana>
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M., & Simkin J. (2017-a). *Millaiset luontoympäristöt elvyttävät: Kohti suomalaista terveystieteiden mallia* (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017). Luke. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>
- UKK-instituutti. (4.10.2021). *Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>
- Uosukainen, L., & Hirvonen, J. (2014). Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa J. Hirvonen, & T. Skyttä (toim.), *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen* (s. 32–36). Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>
- Valtionneuvosto. (19.5.2022). *Kansallinen luonnon virkistyskäytön strategia 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös* (Valtioneuvoston julkaisuja 2022:13). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-685-3>

- Valtion ympäristöhallinto. (i.a.). *Ekosysteemipalvelut turvaavat ihmiselämän. Ekosysteemipalvelut turvaavat ihmiselämän.* <https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/luonnon-monimuotoisuus/ekosysteemipalvelut>
- Vasara, P., Rouhiainen, J., Lehtinen, H., Saarentaus, A., & Salmenkivi, K. (15.8.2013). *Luonnon hyödyntämisen uudet tavat.* Pöyry. <https://www.sitra.fi/tapahtumat/luonnon-hyodyntamisen-uudet-tavat-tyopaja/>
- Vehmasto, E. (2019-b). Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirja Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 178–189). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Vehmasto, E., Iijolainen, M., & Kero, S-R. (2019-a). Hyvinvointia vesiluonnosta-Blue Care, Blue Health ja Blue Wellbeing. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari, (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (s. 190–200). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonon, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M., & Oksanen, T. (27.11.2020). *Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen.* Valtioneuvoston kanslia. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-037-0>
- Vettenranta, S. (2023). *Luonto arkiympäristönä* [pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto]. Utupub. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023051244099>
- Via Silentii. (i.a.). *Luontohengellisyys.* <https://www.viasilentii.fi/rukoustraditiot/luontohengellisyys/>
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä* (5. päiv. p.). PS-kustannus.
- Whear, R., Coon, J. T., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K., & Garside, R. (2014). What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of the American Medical Directors Association*, 15(10), 697–705. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.05.013>
- Ylilauri, M., & Yli-Viikari, A. (2019). *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen* (Levón-instituutin julkaisu 143). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Ympäristöministeriö. (i.a.). *Jokaisenoikeudet.* <https://ym.fi/jokaisenoikeudet>

## **LIITTEET**

**Liite 1. Asiantuntijahaastattelu**

**Liite 2. Saatekirje**

**Liite 3. Ikäihmisten teemahaastattelu**

**Liite 4. Palautekyselylomake Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumasta**

**Liite 5. Taulukko 1. Ikäihmisten omakohtaiset metsäsuhteet alkuperäisistä ilmauksista pääluokkiin.**

**Liite 5. Taulukko 2. Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

**Liite 6. Taulukko 3. Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

**Liite 7. Taulukko 4. Ikäihmisten kokemat luonnosta saadut kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

**Liite 8. Taulukko 5. Ikäihmisten Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtumassa koetut kokemukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

## Liite 1. Asiantuntijahaastattelu

Mitä sana metsä tuo sinulle mieleen?

Millainen on sinun suhteesi luontoon? Onko sinulla mielipaikkaa?

-----

Millainen on mielestäsi ikä- ja muistiystävällinen luontoympäristö?

Koetko ikäihmisten pääsevän luontoon helposti?

Onko lähimetsä helposti saavutettavissa? Onko esteettömiä kulkureittejä sinne/siellä tarpeeksi?

-----

Millaisia hyvinvointivaikutuksia olet kokenut ikäihmisten luonnosta saavan?

Millaisen metsäympäristön ikäihmiset kokevat mielekkääksi ja elvyttäväksi?

Millä tavoin arjen mielipaikat kohentavat ikäihmisten tunne- ja itsesäätelyä/-säätelytaitoja?

Kohentavatko tietynlaiset paikat enemmän kuin toiset?

Oletko havainnut eroa kaupunkiluonnon ja metsän hyvinvointivaikutuksien laadussa tai määrässä ikäihmisillä?

Mikä on muistojen rooli mielipaikassa tapahtuvassa elpymisessä?

Mikä on psykologisten harjoitteiden merkitys ikääntyneiden luontokokemuksissa?

-----

Mikä on mielestäsi metsän merkitys ikäihmisille?

Liikkuvatko ikäihmiset metsässä enempi yksin vai yhdessä jonkun kanssa?

Millä tavoin ikäihmiset ovat kuvanneet omakohtaisia metsäkokemuksiaan?

Millä tavoin ikäihmiset ovat kuvanneet suhdettaan metsään? Miten suhde on elämän varrella muuttunut?

-----

Miten yleisesti ihmisten suhde luontoon on mielestäsi muuttunut? Onko muutos mielestäsi positiivinen?

Miten koet ilmastonmuutoksen vaikuttaneen ikäihmisten kokemukseen luonnosta?

Miten korona-aika vaikutti ikäihmisten suhtautumiseen luontoon?

Millä keinoin mielestäsi ikäihmisiä saisi enemmän käymään lähiluonnossa?

-----

Osataanko mielestäsi Green Care -menetelmiä hyödyntää tarpeeksi ikäihmisten hoidossa?

Miten toisit metsäluontoa enemmän saataville ikäihmisille ja miten sitä voisi hyödyntää enemmän? Millaisia Green Care -toimintoja haluaisit enemmän hyödynnettävän ikäihmisten hoidossa?

Millä tavoin eri alan yritykset voisivat verkostoitua ja sitä kautta mahdollistaa ikäihmisille luontokokemuksia?

-----


Siirtyvätkö metsässä olemisen tavat ja perinteet sukupolvelta toiselle? Koetko että nykyajan lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita omaksuma näitä perinteitä?

Miksi on mielestäsi arvokasta säilyttää perimätieto metsäkulttuurista?

-----

Haluatko vielä sanoa jotakin, joka ei käynyt edellä ilmi?

## Liite 2. Saatekirje



Hyvä ikäihminen!

Olemme kaksi geronomiopiskelijää Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä IkiOma Ikä ry:n kanssa. Etsimme vapaaehtoisia 65-vuotiaita ja sitä vanhempia ikäihmisiä haastateltavaksi IkiOma Ikä ry:n yhdessä Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistyksen järjestämän Suomen luonnon päivän 26. 8. 2023 tapahtuman yhteydessä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa ikäihmisten suhteesta metsään ja millaisia hyvinvointivaikutuksia he kokevat luonnosta saatavan.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina luontotapahtuman aikana ja kullekin on varattuna aikaa noin puoli tuntia. Haastattelu on teemahaastattelun muotoinen eli keskustelemme vapaa muotoisesti aiheista. Pyydämme haastatteluun osallistuvia henkilöitä ottamaan mahdollisuuksienne mukaan luontotapahtumaan jonkin Teille tärkeän metsään liittyvän valokuvan tai esineen. Käytämme sitä haastattelun pohjana. Valokuvan tai esineen puuttuminen ei ole esteenä haastatteluun osallistumisellenne.


Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi. Vastausten perusteella yksittäistä osallistujaa ei voida tunnistaa. Yksilön tietoja ei jaeta ulkopuolisille. Geronomiopiskelijoina meitä koskee vaitiolovelvollisuus kaikkia saamiamme tietoja kohtaan. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja säilytetään tietosuojakäytänteiden mukaisesti. Aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Opinnäytetyömme valmistuu marraskuiksi 2023. Sen jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa.

Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin sähköpostitse: [stiina.tiistola@seamk.fi](mailto:stiina.tiistola@seamk.fi) tai [elina.m.tiilikka@seamk.fi](mailto:elina.m.tiilikka@seamk.fi).

Kiitos osallistumisestanne ja tavataan elokuussa luontotapahtumassa!

Ystävällisin terveisin: Stina Tiistola ja Elina Tiilikka



### Liite 3. Ikäihmisten teemahaastattelu

Otitteko mukaan luontoon liittyvää valokuvaa tai esinettä haastattelua varten?

.....  
Mitä Teille tulee mieleen sanasta metsä?

Millaisia muistoja Teille tulee mieleen metsään liittyen?

Miten tärkeänä pidätte metsäympäristöä ja siellä oloa?

Millainen merkitys metsällä on ollut Teille elämänne eri vaiheissa? Onko se ollut esimerkiksi tulonlähde, metsästys- tai marja/sienipaikka, virkistäytymisympäristö, maisema ikkunasta, kaunis taulu seinällä tai mieleenpainuva runo?

Koetteko suhteenne metsään muuttuneen?

Mitkä seikat tekevät metsästä Teille erityisen paikan?

.....  
Miten koette metsän vaikuttavan hyvinvointiinne?

Koetteko metsän elvyttävänä ympäristönä? Mitkä tekijät/asiat koette tärkeimmiksi?

.....  
Kävisittekö useammin metsässä, jos se olisi Teille mahdollista?

Koetteko ylipäättään metsään pääsyn helpoksi?

Jos käytte säännöllisesti metsässä, liikutteko siellä mieluiten yksin kuin seurassa?

.....  
Millainen mieli Teille jäi tämän päiväisestä luontotapahtumasta?

Millaisia hyvinvointivaikutuksia koitte luontotapahtumasta saavanne?

Mitkä olivat päivän mieleenpainuvimmat hetket?

**Liite 4. Palautekyselylomake Suomen luonnon päivän 2023 -tapahtumasta**

Mitä Teille tulee mieleen sanasta metsä?

Miten tärkeänä pidätte metsäympäristöä ja siellä oloa?

Kävisittekö useammin metsässä, jos se olisi Teille mahdollista?

Koetteko ylipäättään metsään pääsyn helpoksi?

Jos käytte säännöllisesti metsässä, liikutteko siellä mieluiten yksin kuin seurassa?

Onko käsityksenne metsästä muuttunut elämänne aikana? Jos niin miten?

Tunnetteko saavanne metsästä hyvinvointivaikutuksia? Jos niin millaisia?

Koetteko metsän elvyttävänä ympäristönä?

Kertoisitteko muutamalla sanalla, millainen mieli Teille jäi tästä päivästä?

Mitkä olivat päivän mieleenpainuvimmat hetket?

Pidittekö tämän päivän tapahtumaa hyödyllisenä?

Koetteko, että tämän kaltaisia tapahtumia tulisi järjestää useammin?

Vapaa palaute ruusuille, risuille ja kehitettäväksi.

Palautekyselylomakkeen kuvallinen versio liitteiden seuraavilla sivuilla.



## Palaute Suomen luonnon päivän luontotapahtumasta ja kysely aiheesta metsä

Sana on vapaa!

Jos ette halua vastata kyselyyn niin voitte antaa vapaata palautetta lomakkeen lopussa.

1. Mitä Teille tulee mieleen sanasta metsä?

---



---

2. Miten tärkeänä pidätte metsäympäristöä ja siellä oloa? (Ruksi oikea hymiö)



3. Kävisittekö useammin metsässä, jos se olisi Teille mahdollista?



4. Koetteko ylipäätään metsään pääsyn helpoksi?



5. Jos käytte säännöllisesti metsässä, liikutteko siellä mieluiten yksin kuin seurassa?

yksin  seurassa

6. Onko käsityksenne metsästä muuttunut elämänne aikana? Jos niin miten?

---



---

7. Tunnetteko saavanne metsästä hyvinvointivaikutuksia? Jos niin millaisia?

---



---

8. Koetteko metsän elvyttävänä ympäristönä?





9. Kertoisitteko muutamalla sanalla, millainen mieli Teille jäi tästä päivästä?

---

10. Mitkä olivat päivän mieleenpainuvimmat hetket?

---



---

11. Pidittekö tämän päivän tapahtumaa hyödyllisenä?



12. Koetteko, että tämän kaltaisia tapahtumia tulisi järjestää useammin?



13. Vapaa palaute ruusuille, risuille ja kehitettäväksi:

---



---



---

Kiitos vastauksistanne!

Hyvää alkavaa syksyä!

Toivottavat: IkiOma Ikä ry:n työntekijät ja

SeAmk geronomiopiskelijat

Elina Tiilikka, Stina Tiistola



## Liite 5. Ikäihmisten omakohtaiset metsäsuhteet alkuperäisistä ilmauksista pääluokkiin.

Taulukko 1. Ikäihmisten omakohtaiset metsäsuhteet alkuperäisistä ilmauksista pääluokkiin.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Kauhistuini tästä koko metsän täysraivauksesta.”</p> <p>“Vanhaa hyvään aikaan metsiä poltettiin kaskimaiksi.”</p> <p>“Ennen vanhaan oli sekamehtiä. Otettiin sieltä isompi ja huonompi puu pois käsipelillä. Eipähän silloin niitä aukkoja ollu ku tänä päivänä päätehakkuita.”</p> <p>“Ennen lehmät hoitivat laiduntaessaan metsää.”</p> <p>“Kuusmetsät on yleistyny, mäntymetsät ovat vähentyneet.”</p> <p>”Päätehakkuit ovat tuhonneet kaikki isot muurahaispesät ja linnunpesät häviää pois. Maisemat ovat muuttuneet.”</p> <p>“Kirjanpainajan tuhoamia puita jätetään metsiin. Jos minä olisin päättäjä ni ei muuta ku puut teollisuuteen vaan.“Sekametsän suunnittelu on järkevää.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huolestunut metsien hakkuusta</li> <li>• Huomannut metsäympäristön muutoksen ajan kuluessa</li> <li>• Kannan ottaminen metsien käsittelyyn</li> </ul>	<p>Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan</p>



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Päälouokka
<p>”Euroopan superhelteet ovat ihan kauheeta. Kuumia jaksoja on jo Suomessakin.”</p> <p>”Ennen tuli talavi (yöpakkaset) ku lähettii kouluun syyskuun ensimmäinen päivä. Nyt on sellasia vuosia ollu, että järvi ei oo ku vähän toista kuukautta auki. Kyllä tossa ilimanmuutos on.”</p> <p>”Nyt kuusiin tuli niitä tuhoava ja kuivattava kirjanpainaja.”</p> <p>”Osa lapsuudessani kasvaneista kasveista ovat hävinneet ja kasvillisuus vaihtuu nopeasti kasvaviin lajeihin.”</p> <p>”Häviää näitä lintulajejakin ja kuusikoiden ruskea naava on hävinnyt.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huoli ilmastonmuutoksesta</li> <li>• Ilmaston lämpeneminen</li> <li>• Tuhohyönteisten lisääntyminen</li> <li>• Kasvien vähentyminen</li> <li>• Lintujen vähentyminen</li> </ul>	<p>Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan</p>



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>”Erilaiset metsät. Lapissa kasvaa erilaisia puita ja muuta. Mökillä Lieksassa on myös erilaista metsää.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erilaisten metsäympäristöjen tärkeys</li> </ul>	<p>Ikäihmistien omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan</p>
<p>”Ainahan niitä näkee luonnon eläimiä. Lintuja ja pupuja. Poroja näkee harvemmin ku ennen.”</p> <p>”Pihamme syöntipaikalla käy talvella oravia ja kauriita. On ihana seurata myös lintuja. Se on rauhottavaa. Ei tarvi lähtee kotoa mihinkään, jos ei jaksa.”</p> <p>”Kasvillisuus, puut ja linnut ovat tärkeitä.”</p> <p>”Puolisoni kanssa metsässä kulkiessa teemme aina lintuhavaintoja. Hänellä on ollu linnunpönttöjä melkein sata eri pöllölajeille.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eläinten, lintujen, puiden ja kasvien merkityksellisyys</li> <li>• Metsänantimista hyötyminen</li> </ul>	
<p>”Just käytiin puolukassa ja sienessä. Luonnossa oleminen on tärkeää.”</p> <p>”Kaupungin laidalla asuessa metsä alkaa takapihalta. Siellä mä teen metsälenkkiä. Se on rauhottumiskohde.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lähimetsässä liikkuminen</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Päälouokka
<p>“Metsälenkki on yleisessä metsässä ja siellä kävelee paljon ihmisiä. Siellä ei oo yksin. Mä tykkään metsän rauhasta yksin.”</p> <p>”Kun yksin elän muutenkin ni yksin lähen kävelylle metsään sitte ku huvittaa.”</p> <p>“Ku mä oon siellä luonnossa, niin en mä puhelimeen puhu.”</p> <p>”Jos on kaveriporukkaa, jotka haluavat lähteä metsäretkelle niin kyllä mä aina oon valmis lähtemään.”</p> <p>“Lieksan metsässä mä en uskalla yksin mennä, koska siellä on karhuja.”</p> <p>“Nuorempana uskalsi vielä lähteä tuntemattomaan metsään yksin.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman ajan tärkeys</li> <li>• Metsäretket kaveriporukan kanssa</li> <li>• Tuntemattoman metsän pelko</li> </ul>	<p>Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan</p>
<p>”Mulla on taulu missä on talo järven rannalla. Se on talo, jossa mä oon syntyny. Siinä on kans metsää.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omien metsäaiheisten taulujen ja kirjojen tärkeys</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Kyllä (saa hyvää mieltä katselemalla taulua). Kattelen ja mietin monta kertaa, että mihin mä lähtisin tosta rannasta ja miten ihana paikka olis olla mökki siinä.”</p> <p>”Meillä on eläimistä ja kukista kertovia kirjoja, joita oon yrittänyt näyttää lapsenlapsille.”</p>		<p>Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan</p>
<p>”Saa ihastella myös järvimaisemaa metsän lisäksi.”</p> <p>”Se luonnon tila, se kauneus mikä metsässä on, niin oli se minkälaista risukoo tahansa, niin siinä on oma viehätys.”</p> <p>”Puolison kanssa luonnonsuojelualueella lenkkeillessä haalamme aina isoja mäntyjä. Kuunnellaan et mitä se puu kertoo meille.”</p> <p>”Jokaisella vuodenajalla on oma merkitys. Kevät on aivan super ku luonto herää. Syksyllä katselen puita ja marjajuttuja.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luonnon kauneuden ja aistihaivaintojen merkityksellisyys</li> <li>• Vuodenaikojen merkitys ja vaikutus</li> </ul>	
<p>”Olin metsurin hommissa 60–70-luvulla ja perustajana metsähoitoyhdistyksellä, metsälautakunta.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Työpaikka</li> <li>• Metsätyön muuttuminen ajan myötä</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>“Minusta se on mukavata, vapaata hommaa se metsurin homma. Menin kesällä jo aamuyöstä mehtään. Siellä oli mukavata nauttii, ku luonto rupes heräilemään ja aurinko nousemaan. Kovvaa työtähän se on.”</p> <p>“Metsurit on hävinny miltei kokonaan pois, eihän niitä tarvita ku koneethan tekevät kaiken työn. Se muuttui paljo mun työurani aikana. Aiemmin tehtiin kuitupuuta kappalekaupalla ja nyt sitä tehdään kiintokaupalla.”</p>		Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan
<p>”Metsästähän me elämme. Minäkin metsänomistaja.”</p> <p>“Metsä on rauhoittumisen ja hiljentymisen paikka.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metsänomistaja</li> </ul>	
<p>“Mieli rauhoittuu. Ajatukset ei harhaile, eikä huonot asiat tule mieleen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauhoittumisen ja hiljentymisen paikka</li> <li>• Negatiiviset asiat unohtuvat</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
"Kyllähän se kokonaisuus siinä on tärkeempi."	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1088 293 1397 320">• Kokonaisuus tärkeä</li></ul>	Ikäihmisten omakohtaiset metsäkokemukset heidän kuvaamaan
"Tuntee olevansa osa luontoa."	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="1088 521 1384 549">• Olla osana luontoa</li></ul>	

**Liite 5. Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

Taulukko 2. Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Seuraan mitä metsässä kasvaa.”</p> <p>“Metsästä haemme puolison kanssa marjat ja sienet.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasvun seuraaminen</li> <li>• Metsänantimien hyödyntäminen</li> </ul>	<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>“Meidän koko perhe marjasti, kun olin kouluikäinen. Tehtiin paljon retkiä saariin, josta tuli meidän lomaviettopaikka mökin sijasta.”</p> <p>“Metsä oli kaikille hirveen tärkeä. Me kerättiin marjoja ja metsäkasveja koulun kasvioon.”</p> <p>“Isä opetti meidät Lappiin. Oon lapsesta saakka käynyt Ylläksellä.”</p> <p>“Lapsuudessani eläminen pientilalla liittyi saumattomasti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotoa saadut mallit, opit ja perinteet luonnosta</li> <li>• Lomaviettopaikka</li> <li>• Metsäkasvien keräämisen mahdollistaja</li> <li>• Pientilan lehmien laidunalue</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>luontoon ja metsään. Mun tehtävä oli hakea lehmät metsälaitumelta aina iltasin ja se oli mulle mieluista.”</p> <p>”Lapsuuteni asuin saarella. Kouluun veneellä lähtiessä järven laesta näki onko tyyntä, tuulta vai myrskyä. Mantereen puun latvoista katottiin kuinka ne huoju myrskyllä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsuusmuistot</li> </ul>	<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>”Yleiskunto pysyi, ku mentiin kouluun suksilla ja jalakasin talavella sekä polkupyörällä kesällä.”</p> <p>”Käpyjä olen noukkinu. Siitä saatiin rahoja. Hyvää hommaa.”</p> <p>”Sitä on sukujuuret siitä metsästä. Sillon on mielenkiintosta itte olla näissä tehtävissä miten metsää hoidetaan ja miten ite hoi- taa metsää.”</p> <p>”Mä usein sanon, että mä oon kuusen juurella kasvanu.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleiskunnan ylläpitäjä</li> <li>• Ansion mahdollistaja</li> <li>• Sukujuuret</li> </ul>	
<p>”Mun elämässä metsä on aina ollut sellanen hallitseva tekijä ja se on ollu osa mun koko elämää.”</p> <p>”Rauhan paikka se on ollu ihan nuorena. Enemmän tuli pi- dempjiä luontohetkiä silloin kun oli vielä voimissaan.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tärkeä osa koko elämää</li> <li>• Paikka missä voi rauhoittua ja olla omine ajatuksineen</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>“Mulle metsä on hyvin tärkeä. Se on paikka, missä voi rauho- tua ja olla omine ajatuksineen.”</p> <p>“Maisema, polku tai latu voi olla erilainen, kuitenkin se on aina se perushyvän olon tunne minkä mä saan metsästä. Hyvä olo siitä, että lähdin luontoon.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvänolon tunteen tuoja</li> <li>• Henkireikä</li> </ul>	<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>“Se on niin tärkeä, että on pakko päästä metsään päivittäin.”</p> <p>“Metsä on ihan semmonen henkireikä.”</p> <p>“Metsän merkitys on korostunu.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkityksellinen</li> </ul>	
<p>“Kun mä muutin pois kotoa kaupunkiin niin sieltäkin mä etsin metsiä. Pyörä piti ottaa alle ja lähtee jos halua metsään päästä.”</p> <p>“Kaupungin puistossa mä istuskelin ja luin kirjaa. Siirtolapuu- tarhalla kävelin sitten kun tuntu ettei jaksaa lähtee pidemmälle. Siellä oli luonnon näköstä vaikka oli kaupungissa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkittävä lähiympäristö kau- punkilaisille</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Omat lapset oon totuttanu metsään niin että yks heistä valmistu luonto-ohjaajaks.”</p> <p>”Meillä oli kodin takana metsä. Siellä käveltiin lasten kanssa, talvella hiihdettiin ja laskettiin mäkeä.”</p> <p>”Töissä ollessani ja lapsen ollessa pieni ei niin usein tullu käytyä metsässä kuin tänä päivänä.”</p> <p>”Ruuhkavuosina metsä oli kauempana, nyt se on lähempänä. Perintömetsän ja eläkeiän myötä on ehtinyt paljon enemmän olla ja nauttia metsästä.”</p> <p>”Yritän houkutella lapsenlapsia lähtemään järvelle tai lähimetsiin kävelemään. Mutta ei ne – niitä kiinnostaa pelkästään noi puhelimet.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omien lasten totuttaminen metsäympäristöön</li> <li>• Liikuntapaikan mahdollistaja omille lapsille</li> <li>• Ruuhkavuosien aikana etäinen</li> <li>• Ikääntyessä tullut läheisemmäksi perinnön myötä</li> <li>• Lapsenlapset etääntyneet metsästä</li> </ul>	<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>”Käyn vähintään kerran vuodessa Lapissa, useimmiten kolme kertaa. Tänä päivänä Lappi ei oo enää samanlainen.”</p> <p>”Kiilopäällä saan ystävättäreni kanssa työtä vastaan ilmaisen majoituksen ja ruoan. Siellä kävelemme tai hiihdämme tuttuja reittejä. Mä oon lapsesta saakka käynny siellä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapin maisemat ja liikuntamahdollisuudet</li> <li>• Vuodenaikojen merkitys kulkuun</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Valkoset hanget, hyvät ladut ja kauniit maisemat. Väliillä on pakko pysähtyä ihailemaan maisemia.”</p> <p>“Saarella tuli kevät, silloin luonto puhkesi kukkimaan ja järvi rupesi aukeamaa. Talvella jäät tulivat. Pääsi jäätä myöten maamantereeseen. Oli niinku seitsemässä taivaassa, ku tuli hyvät jääkelit. Joutui olemaan rospuutteessa siellä se kelirikkoaika.”</p> <p>”Me istumme puolison kanssa illalla mökin terassilla mieluummin kuin sisällä.”</p> <p>”Oon käyny melomassa tynellä järvellä ja pääsin lähelle kuikkaa. Mä nautin siitä ihan älyttömästi.”</p> <p>“Ei ihmisen ääniä. Luontoääniä vaan kuulu. Laiturilla istuin niin kalat molskahteli.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mökkiympäristö missä voi nauttia luonnosta ja sen äänistä</li> </ul>	<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>”Nautitaan luonnosta ihan täysillä molemmat, vaikka puoliso ei pysty sairauden takia liikkumaan kunnolla.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivoi sairauksista ja liikkumisen pääsyn esteistä huolimatta käymään metsässä ja tekemään pihatöitä</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>”Olen muistisairaana puolisoni omaishoitaja. Hän on ollut luontoyrittäjä. Oon satsannu, että vien puolisoni metsään joka päivä.”</p> <p>”Luonnonsuojelualueella on hyvin monimuotoista se metsä. Luonnollisesti muodostuneita juurakkoisia polkuja. Siellä pitää tarkasti kulkea ettei lennä nenälleen.”</p>		<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>”Mä oon isäni perintönä metsän saanu ja musta se on ihana että siellä voi käydä kävelemässä, poimimassa sieniä ja marjoja sekä ihan vaan katsomassa ja kuuntelemassa. Se on mun ylellisyysjuttu.”</p> <p>”Perintömetsä teettää työtä. Se on ollut talousmetsää niin se saa nyt olla jatkossakin.”</p> <p>”Vajaa 27 hehtaaria, että mä oon metsän omistaja, sekä talous että se luonto.”</p> <p>”Me olemme valinneet asuinpaikkamme luonnon läheisyydestä. Voimme sanoa, että metsä on lähiluontomme.”</p> <p>”Mä oon metsän keskellä syntynyt ja nytkin asun samanlaisessa ympäristössä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perintömetsä</li> <li>• Talousmetsä</li> <li>• Lähiluonto</li> <li>• Elinikäinen kotipaikka</li> <li>• Kotipiha</li> <li>• Lähimetsä</li> <li>• Turvapaikka</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Mä asun nyt tontilla, mikä on kuin puolen hehtaarin Nalle Puhin metsä. Tässä voi ihan hyvin kuvitella olevansa metsässä, kun menee pihaan.”</p> <p>”Lähimetsään mennessä saa tietyn turvallisuuden tunteen. Siellä ei pääse eksymään, kun menee mihin suuntaan tahansa niin ennen pitkää tulee asutusalueelle.”</p>		<p>Metsän rooli ikäihmisten kertomana heidän tähänastisen elämänsä aikana</p>
<p>“Musta tuntuu et yli puolet metsänomistajista on yli 65-vuotiaita. Mitä sitte tapahtuu, kun meistä aika jättää. Seuraavalla sukupolvella ei oo semmosta suhdetta metsään enää.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huoli metsäsuhteen jatkumisesta sukupolvelta toiselle</li> </ul>	
<p>“Meillä on ystäviä, joiden kanssa me käydään omaehtoisilla metsäretkillä, syödään eväitä, ihastellaan maisemia, havainnoidaan ympäristöä ja seurustellaan.”</p> <p>“Ladun porukan sauvakävelylenkit ovat aina metsässä ja siellä tulee hyvin hoidettua tämä sosiaalinen puoli.”</p> <p>“Kun puolisoni on hoidossa, niin mä käyn metsässä aamulenkillä itsekseen.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteisen ajanvieton mahdollistaja</li> <li>• Oman ajan mahdollistaja</li> </ul>	

**Liite 6. Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

Taulukko 3. Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Metsäympäristö antaa motivaatiota liikuntaan.”</p> <p>”Aikaa kuluu ja saa kuntoaki samalla hiihdellessä hankia myöten.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumaan motivoiminen</li> <li>• Kunnon koheneminen</li> <li>• Ajan kuluminen</li> </ul>	<p>Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin</p>
<p>”Puolisoni kanssa käydään omaehtoisilla metsäretkillä ja ihasellaan maisemia.”</p> <p>”Teen sellasta metsälenkkiä. Se on sellanen rauhottumiskohde.”</p> <p>”Keväällä luonnon herätessä teen hitaita lenkkejä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metsäretket</li> <li>• Lenkkeily</li> <li>• Vuodenaikojen vaihtelut</li> </ul>	
<p>”Mun ikäsillä ei oo allergioita.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terveysshyödyt</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>“Perheen kanssa kerättiin paljon metsäkasveja kasvioon.”</p> <p>“Kyllä meillä läpi talven syödään marjoja.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luonnon antimet</li> </ul>	<p>Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin</p>
<p>“Metsä on rauhoittumisen ja hiljentymisen paikka.”</p> <p>“Täys hiljasuus. Luontoääniä vaan kuulu.”</p> <p>“Se on aina perus hyvänolon tunne minkä saan metsästä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metsän rauha</li> <li>• Hyvänolon tunne</li> </ul>	
<p>”Lähimetsä antaa tietyn turvallisuuden tunteen.”</p> <p>“Sellasta ravintoa ihmiselle se luonto.”</p> <p>”Metsä on ihan henkireikä kyllä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallisuuden tunne</li> <li>• Henkinen ravinto</li> </ul>	
<p>”On se millaista risukoo tahansa, siinä on oma kauneutensa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luonnon esteettisyys</li> <li>• Moniaistillisuus</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>“Erilaiset luontonäkymät.”</p> <p>“Lapissa hiihtäessä on välillä pakko pysähtyä ihailemaan maisemia.”</p> <p>“Haistetaan mikä ihana ilma täällä on.”</p>		<p>Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin</p>
<p>“Perintömetsä on se mun ylellisyysjuttu.”</p> <p>“Oon metsän omistaja, sekä talous että se luonto.”</p> <p>”Meillä mökillä kaadettiin lahoja puita. Hitaaseen tahtiin mutta reippaasti puoliso raivasi koko eilisen päivän.”</p> <p>“Nuorena lähetettiin isän kanssa savotalle.”</p> <p>”Yksin keräsin 10 000 litraa käpyjä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perintömetsä</li> <li>• Motivoi fyysisiin töihin</li> </ul>	
<p>“Linnut ovat ihania. On mukava katsella niiden syömistä ruokintapaikalla. Se on rauhottavaa.”</p> <p>“Metsässä kulkiessa teemme puolisoni kanssa lintuhavain- toja.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eläimien, lintujen, puiden ja kasvien tarkastelu</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Kasvillisuus on siellä tärkeä, puut ja linnut.”</p> <p>“Kun mehtä kasvaa nii silloin maisematki muuttuu.”</p> <p>”Erilaiset metsät eri paikoissa.”</p> <p>“Istutin aikoinaan ikkunan alle tuonne ulos tammen. Mukava on kahtoo kuinka se kasvaa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metsän muutosten seuraaminen</li> <li>• Erilaiset metsät</li> </ul>	<p>Ikäihmisten kokemat metsäympäristöstä saatavat tuet hyvinvointiin</p>
<p>“Enemmän tuli pidempiä luontohetkiä silloin kun oli vielä enemmän voimissaan.”</p> <p>“Puolisoni kanssa käydään päivittäin metsässä kävelemässä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metsän esteettömyys</li> </ul>	
<p>“Kokonaisuus metsässä on tärkeä.”</p> <p>”Siitähän me elämme, metsästä.”</p> <p>“Pelkkä luonnossa oleminen on tärkeää.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kokonaisuus</li> <li>• Luonnossa olemisen tärkeys</li> </ul>	

**Liite 7. Ikäihmisten kokemat luonnosta saadut kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

Taulukko 4. Ikäihmisten kokemat luonnosta saadut kokonaisvaltaiset hyvinvointivaikutukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokan alaluokka	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Paikka, missä voi olla omine ajatuksineen.”</p> <p>“Lapissa liikkuminen on valtavan rauhottavaa.”</p> <p>“Metsä on hiljentymisen paikka.”</p> <p>“Unohtuu murheet.”</p> <p>“Jos on paha mieli niin mä yleensä lähen metsään.”</p> <p>”Ravintoa ihmiselle se luonto.”</p> <p>“Elvyttää hyvinvointia ja mieltä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauha ja hiljaisuus</li> <li>• Omien ajatusten kanssa oleminen</li> <li>• Murheiden unohtuminen</li> <li>• Mielen elpyminen</li> <li>• Hyvänolon tunne</li> </ul>	Psyykkiset hyvinvointivaikutukset	Ikäihmisten kokemukset luonnossa saaduista kokonaisvaltaisista hyvinvointivaikutuksista



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokan alaluokka	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Metsäympäristö antaa motivaatiota liikuntaan.”</p> <p>”Metsässä rauhoittuu, hengitys tasaantuu ja syke laskee.”</p> <p>”Hyötyliikuntaa. Lihasvoimat pysyvät ja hengitys- ja verenkiertoelimistön terveys lisääntyy.”</p> <p>”Saa harjoittelua epätasaisella alustalla.”</p> <p>”Se antaa hyvinvointia ja terveyttä, kun kävelee metsässä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleiskunnan pysyminen</li> <li>• Hengityksen tasaantuminen ja sykkeen lasku</li> <li>• Hyötyliikunta</li> <li>• Lihasvoimien pysyminen yllä ja vahvistuminen</li> <li>• Tasapainon harjoittaminen</li> <li>• Hyvinvointi ja terveys</li> </ul>	<p>Fyysiset hyvinvointivaikutukset</p>	<p>Ikäihmisten kokemukset luonnossa saaduista kokonaisvaltaisista hyvinvointivaikutuksista</p>
<p>”Kun mä oon luonnossa, niin en mä mitään puhelimeen puhu.”</p> <p>”Mä käyn lähimetsässä aamulenkillä yksin, kun puolisoni on intervallihoidossa.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman ajan tärkeys</li> <li>• Teknologiasta irtaantuminen</li> <li>• Yhdessäolo läheisten kanssa</li> </ul>	<p>Sosiaaliset hyvinvointivaikutukset</p>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokan alaluokka	Alaluokka	Pääluokka
<p>“Mökillä istumme puolisoni kanssa terassilla. Nautitaan luonnosta täysillä molemmat.”</p> <p>“Mä oon aina valmis lähtemään kaveriporukan kanssa metsään.”</p> <p>“Puolison ja Ladun porukan kanssa käydään sauvakävelemässä metsässä. Siellä tulee hyvin hoidettua tämä sosiaalinen puoli.”</p>			<p>Ikäihmisten kokemukset luonnossa saaduista kokonaisvaltaisista hyvinvointivaikutuksista</p>
<p>“Metsä elvyttää hyvinvointia.”</p> <p>“Se on henkireikä.”</p> <p>“Omaan lähimetsään mennessä tulee tietty turvallisuuden tunne.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvinvoinnin elpyminen</li> <li>• Turvallisuuden tunne</li> </ul>	<p>Henkiset hyvinvointivaikutukset</p>	

**Liite 8. Ikäihmisten Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtumassa koetut kokemukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.**

Taulukko 5. Ikäihmisten Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtumassa koetut kokemukset alkuperäisistä ilmaisuista pääluokkiin.

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Sehän oli aivan superpaikka.”</p> <p>”On se hyvä, että niitä elämyksiä silloin tällöin saa.”</p> <p>”Hyvä että viette ihmisiä metsään.”</p> <p>”Kokonaisuus oli erittäin hyvä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleinen kokemus</li> </ul>	<p>Suomen luonnon päivän 2023 –tapahtumassa koetut kokemukset</p>
<p>”Rauhottavimpia olivat kauniit luontomaisemat.”</p> <p>”Komeella paikallahan se on siinä Päijänteen rannalla.”</p> <p>”Tapahtumassa oli monta paikkaa, jotka olivat täysin erilaisia ja ohjaajia, jotka ohjas mitä sammalia on.”</p> <p>”Se on huikee kyllä se näköalapaikka siellä Vaarunjyrkänteen reunalla.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luontomaisemat</li> <li>• Erilaisten luontopaikkojen merkitys</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<p>”Mitkään murheet ei tullu mieleen mitkä olis askarruttanut mieltä.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Murheiden unohtuminen</li> </ul>	<p>Suomen luonnon päivän 2023 – tapahtumassa koetut kokemukset</p>
<p>”Näki selvästi ihmisten hyväntuulisuuden.”</p> <p>”Sosiaalisuus ja yhdessäolo.”</p> <p>”Metsäretkellä lapset olivat iloisia ja kattelivat erilaisia kasveja.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalisuuden merkitys</li> <li>• Tunnelma</li> <li>• Eri sukupolvien kohtaaminen</li> </ul>	
<p>”Ruoka oli hyvää.”</p> <p>”Me saimme pussillisen sieniä kotiin tuotavaksi.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruoka</li> <li>• Sienten keräily</li> </ul>	
<p>”Oon ajatellu että niin kauan kun puolisoni haluaa tanssia, niin minä tanssin hänen kanssaan.”</p> <p>”Ohjelmakin oli oikein sopiva.”</p> <p>”Siitä jäi tosi hyvä mieli. Se oli aivan ihana se esiintyjä trio.”</p> <p>”Olivat hyvin valinneet ne laulut tuohon tapahtumaan.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanssin merkityksellisyys</li> <li>• Musiikkiesitys</li> <li>• Kappaleiden sisältö</li> </ul>	



Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
<p>“Luontopolku oli pitkä ja väsytti joitakin ihmisiä.”</p> <p>“Pitäisi olla kaide mistä pitää kiinni, jos on notkuvat lankut alla.”</p> <p>“Puolisoni oli tyytyväinen, että hän jaksoi loppuun asti.”</p> <p>“Reitti oli kokonaisuudessaan mieleenpainuva erilaisine maastoineen. Valtavan komea näkymä Vaarunvuorelta alas järvelle.”</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Luontopolun vaikeakulkuisuus</li><li>• Tuen puute</li><li>• Pystyvyyden kokemus</li><li>• Erilaiset maastot ja maisemat</li></ul>	<p>Suomen luonnon päivän 2023 – tapahtumassa koetut kokemukset</p>