



## **Luontopalvelukonseptin kehittäminen työhyvinvoinnin tukemiseksi**

Maili Lydecken

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Palveluliiketoiminnan johtaminen ja kehittäminen

Elämystalous ja palveluiden kehittäminen

Master- opinnäytetyö

2024

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Maili Lydecken
<b>Tutkinto</b> Restonomi (YAMK)
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Luontopalvelukonseptin kehittäminen työhyvinvoinnin tukemiseksi
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 62+4
<p>Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta tehdään enenevässä määrin ja tulokset ovat lupaavia. Tässä opinnäytetyössä kehitetään luontolähtöistä hyvinvointipalvelua, joka voi omalta osaltaan tukea työhyvinvointia. Opinnäytetyössä selvitetään niitä tarpeita, joita työkäisillä on liittyen työhyvinvointiin ja pyritään vastaamaan näihin tarpeisiin luontopalveluita kehittäessä. Kehitystyön kautta tutkitaan mitä luontopalvelulta odotetaan ja miten ne koetaan.</p> <p>Työhyvinvoinnin ongelmat ovat merkittäviä kansanterveydellisestä- ja taloudellisesta näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää luontopalvelu joka tuo ratkaisuja työhyvinvoinnin haasteisiin, kuten uupumukseen ja masennukseen, ennaltaehkäisevällä tasolla. Työn tarkoituksena on kerätä syvällistä ymmärrystä luonto- ja hyvinvointialasta kartoituksena tekijän yritystoimintaa varten. Työn teoreettinen viitekehys koostuu tutkimuksista ja kirjallisuudesta liittyen sen kannalta olennaisiin käsitteisiin ja ilmiöihin.</p> <p>Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena tutkimuksena palvelumuotoilun menetelmin. Palvelun kehittämisessä käytetään haastatteluja, havainnointia ja yhteiskehittämisen työkaluja. Työn keskiössä on syvällisen asiakasymmärryksen kerryttäminen. Palvelun kehitystyötä tehdään eri työyhteisöille järjestettävillä luontoretkillä, joita tehdään yhteensä neljä kappaletta. Retkien aikana testataan Metsämieli- menetelmän harjoituksia, joiden tarkoituksena on vahvistaa luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia erilaisten läsnäolo- ja aistiharjoitusten avulla. Harjoituksista kerätään palautetta ja kehitysideoita luontopalvelulle. Muistiinpanojen ja kuvien avulla retkiä havainnoidaan aktiivisesti. Retkillä toteutetaan ryhmähaastattelut liittyen työhyvinvoinnin teemoihin ja luontopalvelun kehittämiseen. Lisäksi toteutetaan viisi puolistrukturoitua haastattelua luonnon- ja hyvinvoinnin parissa työskenteleville ammattilaisille. Haastatteluiden tarkoituksena on saada kuva työhyvinvointiin liittyvästä palvelutarjonnasta ja alan näkymistä.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena syntyy luontopalvelukonsepti, joka vastaa työelämän keskeisimpiin haasteisiin, joita ovat stressiin ja arjen hektisyyteen liittyvä oireilu sekä työergonomian ongelmat. Palvelukonsepti keskittyy luonnon palautumista tukeviin vaikutuksiin. Yhteiskehittämisestä saatujen tuloksien ja palautteen perusteella kehitetty luontopalvelu toimii ennaltaehkäisevänä matalan kynnyksen toimintana, joka tukee työhyvinvointia. Luontopalvelu yhdistää Metsämieli menetelmän kehonhuollon harjoituksiin. Tuloksena on kokonaisvaltaisesti palautumista ja hyvinvointia tukeva konsepti. Luontolähtöisten hyvinvointipalveluiden kysyntä on kasvanut viime vuosina ja niiden potentiaali työhyvinvoinnin tukemisessa on suuri.</p>
<b>Asiasanat</b> Luontopalvelun kehittäminen, työhyvinvointi, palvelumuotoilu, Metsämieli - menetelmä

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Tehtävänasettelu ja rajaukset .....	2
1.2	Työn rakenne .....	4
2	Työhyvinvointi .....	6
2.1	Trendejä.....	6
2.2	Haasteita.....	9
2.3	Luonto työhyvinvoinnin lisääjänä .....	11
3	Luonnon hyvinvointivaikutuksia.....	14
3.1	Tutkimustuloksia .....	14
3.2	Metsämieli- menetelmä.....	16
3.3	Luontoyhteys.....	18
4	Luontopalvelun kehittäminen .....	21
4.1	Palvelumuotoilu ja asiakaskeskeisyys kehitystyössä.....	21
4.2	Puolistrukturoidut asiantuntijahaastattelut .....	24
4.3	Ryhmähaastattelut ja havainnointi .....	28
4.4	Luontoretkien suunnitteluprosessi .....	29
4.5	Retkien sisältö ja tavoitteet .....	32
5	Tulokset.....	35
5.1	Luontoretkien vaikuttavuus .....	35
5.2	Metsämieli harjoitusten testaaminen.....	38
5.2.1	Ympäristö .....	42
5.2.2	Ohjaus .....	43
5.2.3	Hyvinvoinnin kokemuksen mittaaminen .....	45
5.3	Yhteiskehittäminen.....	47
5.4	Asiakasprofiili .....	48
5.5	Luontopalvelukonsepti .....	49
6	Pohdinta ja johtopäätökset.....	52
	Lähteet.....	59
	Liitteet .....	63
	Liite 1. Haastattelulomake. Asiantuntijahaastattelut.....	63
	Liite 2. Haastattelulomake. Ryhmähaastattelut luontoretkillä.....	64
	Liite 3. Hyvinvoinnin skannaaminen ennen ja jälkeen luontoretken.....	65
	Liite 4. Havainnointilomake. ....	66

# 1 Johdanto

Luontolähtöisten palveluiden suosio on noussut yritysten työhyvinvointipäivissä ja erilaiset luonnossa järjestetyt aktiviteetit sisältävät usein hyvinvointia edistäviä harjoituksia. Luonnon tutkitut hyvinvointivaikutukset ovat esillä mediassa ja luontoon mennään lenkkeilyn lisäksi myös rauhoittumaan. Luonnossa olemisen kohentaa tutkitusti mielialaa ja sillä on myös laajoja fysiologisia vaikutuksia, joita tutkitaan yhä enemmän. Luonnossa järjestettyjä työhyvinvointipalveluita on olemassa melko paljon. Tarjolla on erilaisia luonnossa tapahtuvia palvelukokonaisuuksia, kuten työhyvinvointipäiviä, tiimityöpajoja ja työnohjausta. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin Metsämieli menetelmään, jonka tarkoituksena on luonnon hyvinvointivaikutusten vahvistaminen erilaisten harjoitusten avulla. Opinnäytetyön keskiössä on luontohyvinvointi ja sen tarjoamat mahdollisuudet työhyvinvoinnin tukemiseen.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin liittyvä tutkimus on kasvanut viime vuosien aikana. Lupaavia tutkimustuloksia on saatu erityisesti luonnon vaikutuksista mielenterveyteen, liikkumiseen ja puolustuskykyyn (Luonnonvarakeskus 2024). Tutkimukset osoittavat, että luonnossa oleskelulla on positiivisia vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Suotuisia vaikutuksia on mahdollista vahvistaa tietoisesti harjoittelemalla. Luonnossa oleskelu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti; stressitasot laskevat, mieliala kohenee, verenpaine ja syke alenee ja immuunijärjestelmä elpyy. (Arvonen 2014, 17.) Luontopalveluiden kysyntä on kasvanut viime vuosina (Sitra 2013) ja luontopalvelukonsepteja tulee kehittää edelleen, jotta luonnon tarjoamia hyvinvointivaikutuksia voitaisiin hyödyntää työhyvinvoinnin parantamisessa entistä tehokkaammin.

Tässä opinnäytetyössä kehitetään luontopalvelua, joka tukee työhyvinvointia. Erilaiset mielenterveyden haasteet ovat laaja ongelma nykyisessä työelämässä. Joka päivä Suomessa jää yhdeksän henkilöä työkyvyttömyyseläkkeelle masennuksesta johtuen ja yhä useampi näistä on nuoria (Manka 2023, 7). Joka neljäs työkäinen kokee uupumuksen oireita ja vuonna 2023 yli 100 000 työntekijää on jäänyt pitkälle sairauspoissaololle erinäisistä mielenterveyden ongelmista johtuen. Erityisesti ahdistuneisuushäiriöt ovat yleistyneet huolestuttavasti. (Kela 2023.) Työikäisten pahoinvoinnilla on valtava kansanterveydellinen sekä taloudellinen merkitys ja työhyvinvoinnin parantamiseen tulisi löytää ratkaisuja. Suorittavaan kulttuuriin ja stressin eri vaikutuksiin on löydettävä hoitokeinoja myös ennaltaehkäisevästi. Opinnäytetyössä kehitettävä luontopalvelu tarjoaa ratkaisuja työhyvinvoinnin keskeisimpiin ongelmiin, joita ovat uupuminen ja erilaiset mielenterveyden haasteet. Palvelun sisältämät kehonhuollon harjoitukset vastaavat työergonomian haasteisiin.

## 1.1 Tehtävänasettelu ja rajaukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työhyvinvointia tukeva luontopalvelukonsepti palvelumuotoilun menetelmin ja tuoda tätä kautta ratkaisuja työhyvinvoinnin ongelmiin. Työn kautta voidaan perustella luontolähtöisten palveluiden potentiaalia työhyvinvoinnin tukena. Henkilökohtainen tavoitteeni oli opinnäytetyön kautta tutustua syvällisesti minua kiinnostavaan aihepiiriin ja päästä verkostoitumaan alalla toimivien ammattilaisten kanssa. Opinnäytetyö toimi alustavana kartoitustyönä omalle liiketoiminnalleni luonto- ja hyvinvointialalla. Keskeisimmät tutkimuskysymykset ovat: mitä luontolähtöisiltä hyvinvointipalveluilta odotetaan ja millaisena luontopalvelu koetaan? Työn tarkoitus on tutkia miten työikäiset kokevat luontolähtöisten palveluiden vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa ja miten luontopalvelut voisivat osaltaan olla tukemassa työhyvinvointia. Opinnäytetyö on vahvasti kehityslähtöinen ja se toteutetaan palvelumuotoilun menetelmiin.

Tavoitteena oli selvittää tutkimuskirjallisuuteen perehtyen ja haastattelujen kautta, mitkä ovat työhyvinvoinnin olennaisimmat haasteet ja miten luontolähtöiset palvelut voisivat vastata niihin. Asiakasymmärryksen kautta pyrin selvittämään, minkälaisille luontopalveluille on tarvetta. Tavoitteena on luoda alustava luontopalvelukonsepti ajatellen omaa liiketoimintaa luonto- ja hyvinvointialalla.

Järjestin kevään 2024 aikana neljä luontoretkeä eri työyhteisöjen kanssa, joiden aikana luontopalvelua testattiin ja muotoiltiin palautteen ja havainnoinnin pohjalta. Luontoretkien aikana tehtiin luonnon hyvinvointivaikutuksia vahvistavia Metsämieli- harjoituksia sekä puolistrukturoidun ryhmähaastattelun merkeissä keskusteltiin harjoituksista, työhyvinvoinnista ja luonnon merkityksestä sen tukemisessa. Lisäksi haastattelin viittä alalla toimivaa ammattilaista saadakseni syvällistä ymmärrystä siitä, minkälaisia palveluita markkinoilla on ja miten ammattilaiset kokevat alan kehityksen ja potentiaalin. Teoreettisessa viitekehityksessä tutustuin työhyvinvoinnin ilmiöihin sekä luonnon terveysvaikutuksiin liittyvään tutkimukseen ja kirjallisuuteen.

Tässä opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään työikäisten tarpeita työhyvinvoinnin tukemisessa luontopalvelukonseptin avulla. Toteutetuilla luontoretkillä tunnistettiin näitä tarpeita haastatteluiden ja havainnoinnin avulla sekä ottamalla asiakkaat mukaan palvelun kehitysprosessiin. Retkien aikana toteutettu aktiivinen havainnointi sekä ryhmähaastattelut mahdollistivat suoran palautteen saamisen testatusta konseptista. Jokaisella retkellä mitattiin asiakkaiden hyvinvoinnin kokemusta ennen ja jälkeen retken täytettävällä kyselyllä, jonka avulla saatiin näyttöä palvelun vaikuttavuudesta.

Tutkimuksellisessa kehitystyössä pyritään kartuttamaan syvällistä ymmärrystä ja luomaan monipuolinen kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta. Usein tutkimuksen aineistoja kerätään luonnollisissa tilanteissa, tähän soveltuu esimerkiksi havainnointi ja haastattelut. Näin potentiaaliset asiakkaat pääsevät itse kommentoimaan ja selittämään tutkittavaa ilmiötä. (Ojasalo ym. 2014, 52–55.)

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus perehtyy ilmiöiden tutkimiseen ja ymmärtämiseen. Se noudattaa yleistä tutkimuksen prosessikaaviota, joka on nelivaiheinen: suunnittelu, tiedonkeruu, analyysi ja tulkinta. (Kananen 2010, 36.)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytin palvelumuotoilun menetelmiä. Palvelumuotoilun avulla luodaan helppokäyttöisiä ja hyödyllisiä palvelukonsepteja. Sen ytimessä on käyttäjäkeskeisyys, eli tuotteen tai palvelun käyttäjät otetaan mukaan muotoiluprosessiin jo varhaisessa vaiheessa. Asiakkaiden osallistaminen kehittämistyöhön mahdollistaa syvällisen asiakasymmärryksen muodostumisen. (Ojasalo ym. 2014, 72–73.) Asiakaslähtöisen näkökulman ja työn käytännönläheisen luonteen vuoksi palvelumuotoilu oli tämän opinnäytetyön kannalta hyödyllisin. Asiakkaat pääsivät testaamaan palvelua, jonka yhteydessä palaute ja ideointi saatiin suoraan käyttöön palvelun jatkokehittämisessä. Tässä opinnäytetyössä palvelumuotoilun menetelmistä käytettiin haastatteluita, havainnointia ja yhteiskehittämistä.

Kehittämistutkimuksessa pyritään tunnistamaan ja poistamaan ongelmia. Haastatteluiden kautta tutkimusongelmaan saadaan näkemyksiä eri osapuolilta ja voidaan tunnistaa ilmiön takana oleva todellinen ongelma, jonka syitä analysoidaan. Haastatteluiden avulla on mahdollista kerätä aihepiiristä aitoa tietoa, joka lisää ymmärrystä ilmiöstä. (Kananen 2015, 81.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, jossa kysymysrunko oli laadittu valmiiksi tutkimuskysymysten pohjalta, mutta kysymysten paikat saattoivat vaihdella tilanteen mukaan. Haastatteluissa jätettiin myös tilaa ja aikaa tilanteessa nousseille oivalluksille ja keskustelulle. Haastattelut äänitettiin ja litemoitiin tarkempaa käsittelyä varten.

Ryhmille järjestetyillä luontoretkillä tein myös aktiivista havainnointia ja kirjoitin havaintopäiväkirjaa. Tämä auttoi muistamaan retken aikana tehtyjä pieniäkin havaintoja ja palautteita harjoituksista ja osallistujien kokemuksista. Keskityin havainnoissa erityisesti osallistujien kokemuksiin omasta hyvinvoinnista retken aikana. Havainnot sisälsivät osallistujien sanallisesti kuvailtuja kokemuksia hyvinvointiinsa liittyvistä tuntemuksista retkellä ja omista havainnoistani liittyen osallistujien olemukseen, kuten eleisiin ja ilmeisiin luontoretken edetessä. Havainnoinnin kautta voidaan syventää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Kananen 2015, 78). Tieteellinen havainnointi on tarkkailemista ja sille on asetettu tavoitteita. Havainnointia käyttämällä päästään luonnolliseen ympäristöön, se sopii vuorovaikutuksen tutkimiseen ja nopeasti muuttuviin tai vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin. Haittana voi olla, että havainnoija voi olla emotionaalisesti sitoutunut tutkittavaan tilanteeseen tai havainnointiin ihmisiin ja tulkinnat eivät ole objektiivisia. (Hirsjärvi ym. 2013, 212–213.)

Palvelumuotoilun menetelmillä luodaan asiakaslähtöisesti palvelukokemuksia ja konsepteja, jotka ovat käyttäjän kannalta helppokäyttöisiä, tehokkaita ja muista erottuvia. Palvelumuotoilun erilaisilla menetelmillä pyritään kartuttamaan syvällistä asiakasymmärrystä ottamalla projektin eri osapuolet mukaan kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2014, 71–72.) Tässä opinnäytetyössä halusin kerätä syvällistä ymmärrystä luonto – ja hyvinvointipalveluista ja tuoda potentiaaliset asiakkaat mukaan palvelun kehittämistyöhön, jotta palvelu vastaisi tarkasti heidän tarpeitaan.

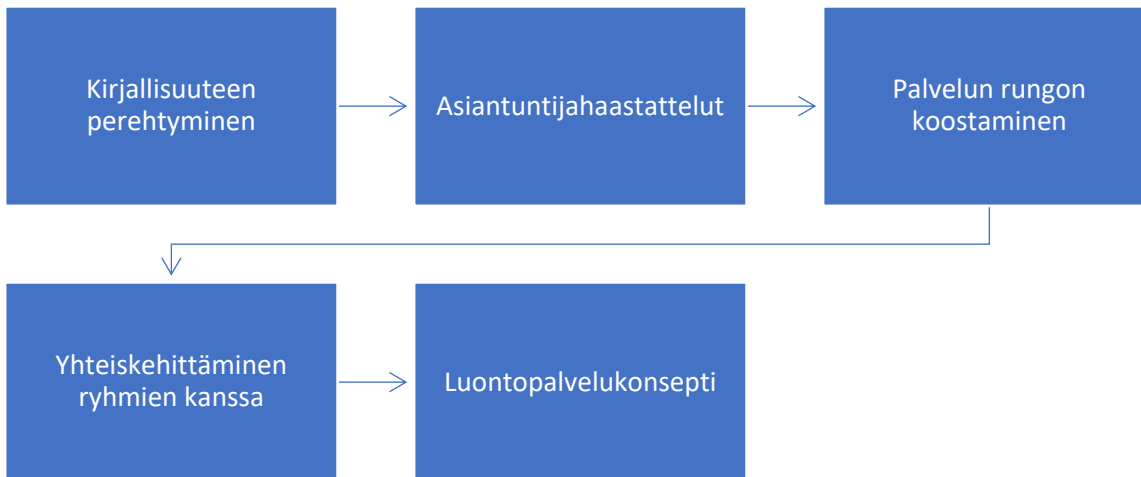
Järjestämilläni luontoretkillä testattiin Metsämieli- menetelmän harjoituksia ja refleктоitiin niitä jokaisen harjoituksen jälkeen liittyen asiakkaiden tuntemuksiin ja tarpeisiin. Retken lopulla toteutin ryhmähaastattelun, jossa keskusteltiin kehitettävän palvelun potentiaalista työhyvinvoinnin tukemisessa sekä refleктоitiin syvemmin tehtyjä harjoitteita. Haastattelut äänitettiin, ja äänitykset litteroitiin ja analysoitiin jälkikäteen. Retkillä kirjoitin myös havaintopäiväkirjaa sekä otin valokuvia. Retkien vaikuttavuutta kunkin osallistujan hyvinvoinnin kokemukseen mitattiin retken alussa ja lopussa täytettävällä kyselykaavakkeella (Liite 3).

Opinnäytetyö keskittyy nimenomaan luonnossa tapahtuviin hyvinvointipalveluihin, kuten Metsämieli- menetelmään. Tässä työssä on siis rajattu ulkopuolelle muu luonnossa tapahtuva palvelutarjonta, vaikka niitä saatetaan sivuta. Hyvinvointiin tähtääviä luontopalveluita on monipuolisesti tarjolla, osa palveluista on liikunnallisempia ja osa keskittyy nimenomaan mielentaitoihin, läsnäoloon ja rauhoittumiseen. Tässä opinnäytetyössä keskitytään Metsämieli- menetelmään ja siihen liittyvän luontopalvelukonseptin kehittämiseen. Työstä on myös rajattu pois palveluiden hinnoitteluun liittyvät kysymykset.

## 1.2 Työn rakenne

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu työhyvinvointiin ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän kirjallisuuden esittelemisestä. Työhyvinvointia tutkitaan tunnistamalla sen haasteita ja työelämän trendisuuntauksia. Tarkoituksena on perustella työhyvinvointia tukevan luontopalvelun tarpeellisuutta erityisesti mielenterveyden haasteisiin liittyviin tilastoihin sekä asiantuntijahaastattelussa saatuihin tietoihin viitaten. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään luonnon tieteellisesti todettuja hyvinvointivaikutuksia ja esitellään Metsämieli- menetelmä. Omissa alaluvuissaan käsitellään luontoyhteyttä, sen tärkeyttä työhyvinvoinnin kannalta sekä erilaisia tutkimustuloksia luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin ja minkälaisia keinoja löytyy luonnon hyödyntämiseen työhyvinvoinnin tukemisessa. Tämä luo syvällistä ymmärrystä luontopalvelun kehitystyölle ja työn tarpeellisuudelle.

Opinnäytetyön toiminnallinen osio keskittyy luontoretkiin, joita järjestettiin neljälle eri työyhteisölle. Osiossa esitellään yksityiskohtaisesti retkien suunnitteluprosessi, tavoitteet ja käytetyt menetelmät. Lopuksi esitellään tulokset omassa luvussaan. Työn tuloksena syntyy luontopalvelukonsepti, jota voi myydä yrityksille tukemaan työhyvinvointia. Lisäksi luvussa arvioidaan omaa oppimisen kehitystä. Opinnäytetyön lopuksi tavoitteiden toteutumisen arvioidaan johtopäätöksissä, jossa käydään läpi myös tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät arviot.



Kuva 1. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

## 2 Työhyvinvointi

Tämän luvun tarkoituksena on luoda perustelua sille, miksi kehitettävä luontopalvelu työhyvinvoinnin tukemiseksi on ajankohtainen ja tärkeä. Opinnäytetyössä keskitytään tämänhetkisiin työhyvinvoinnin ilmiöihin Suomessa tutkimalla sen haasteita ja trendejä. Teoreettisen viitekehyksen tarkoitus on kerätä ymmärrystä palvelun kehitystyön pohjaksi. Työhyvinvointiin liittyvistä ilmiöistä on keskusteltu myös toteuttamissani asiantuntijahaastatteluissa, joista kerättyä tietoa käytän lähteinä opinnäytetyössä.

### 2.1 Trendejä

Työhyvinvointi on ajankohtainen aihe ajassa, jossa uupumiskokemukset ovat normaali osa yhä useamman arkea. Median kautta erilaiset työelämään liittyvät haasteet nousevat esiin näkyvästi ja suorituspuheen rinnalle on noussut viime vuosina palautumisen merkitystä ja lepoa korostavat näkökulmat. Työelämä on muuttunut joustavammaksi mutta arjessa tarvitaan usein itsensä johtamisen taitoja sekä jatkuvaa kehittymistä ja epävakaa maailmantilanteen vuoksi monet kokevat työarjessaan epävarmuutta.

Työhyvinvointia mitataan Suomessa esimerkiksi Työ- ja elinkeinoministeriön vuosittain julkaisemassa Työolobarometrissä, jota on tehty vuodesta 1992 alkaen. Tuorein tutkimus on julkaistu maaliskuussa 2023, ja siinä tutkitaan muun muassa palkansaajien kokemuksia työn fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta sekä merkityksellisyyden ja vaikutusmahdollisuuksien kokemuksista. Työolot muuttuvat vuositasolla maltillisesti ja kehitys on havaittavissa vasta pidemmän ajanjakson saatossa. Pidempää kehityskaarta tarkastellessa on havaittu työpaikkojen ilmapiirin muuttuneen avoimemmaksi ja osaamisen kehittämisen tärkeys on kasvanut. Työpaikat joustavat entistä enemmän ajan ja paikan suhteen, osittain tämä johtuu teknologian tarjoamista mahdollisuuksista. Työ kuitenkin koetaan yhä useimmin henkisesti raskaaksi eikä työpaikkakiusaamisen tai syrjinnän suhteen ole tapahtunut paljon muutoksia viime vuosien aikana. (Lyly-Yrjänäinen 2023,3.)

Toisaalta taas suomalaisten fyysinen terveys ja eliniän odote on kasvanut. YK:n raportissa Suomi on nimetty maailman onnellisimmaksi maaksi lukuisia kertoja peräkkäin (Dufva & Rowley 2022, 29). Erilaiset mielenterveyden ongelmat ovat kuitenkin kasvussa ja myös ikärakenteen muutokset haastavat tulevaisuuden työelämää. Yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä johtuvat erilaisista mielenterveydellisistä haasteista, jotka ovat lisääntyneet huolestuttavasti erityisesti nuorten työikäisten keskuudessa. Näihin haasteisiin lukeutuvat esimerkiksi masennus ja ahdistuneisuushäiriö. (THL 2023.)

Kehityssuuntaan vaikuttaa nuorten kokemat paineet niin työssä kuin vapaa-ajalla, yksilökeskeisyys ja yleinen epävarmuus tulevaisuuden suhteen. Myös sosiaalisen median on todettu lisäävän paineita. Sairaudet lisääntyvät entisestään, johtuen osittain epäterveellisistä elämäntavoista (kuten stressi ja liikkumisen vähyys). On myös ennustettu erilaisten tartuntatautien lisääntyvän, kun ilmasto lämpenee. Luonnon terveydellä on siis suora yhteys ihmisen terveyteen. (Dufva & Rowley 2022, 29.)

Psykologiseen turvallisuuteen työpaikalla on kiinnitetty entistä enemmän huomiota, kun aiemmin pääpaino on ollut lähinnä fyysisen työympäristön riskitekijöissä. Psykologisella turvallisuudella on merkittävä rooli työssä viihtymiseen sekä tiimityössä onnistumiseen. Jos olo koetaan turvalliseksi työyhteisössä, uskalletaan ottaa esimerkiksi enemmän henkilökohtaisia riskejä, kun tiedetään kollegoiden tukevan myös epäonnistumisissa. Tämä vaikuttaa tiimien suorituskykyyn. Psykologisen turvallisuuden konsepti nojaa työntekijöiden yhteisiin odotuksiin organisaation käytännöistä ja johdon roolista niiden toteutumisessa. Se suoja työntekijää psykologisilta ja sosiaalisilta uhilta liittyen kiusaamiseen, väkivaltaan ja työperäiseen stressiin. Hyvä työilmapiiri ja sosiaaliset suhteet työpaikalla edistävät yksilön kokonaisvaltaista terveyttä. (Banks & Maslach 2017, 43–45.)

Sukupolvien väliset eroavaisuudet tulevat työelämässä esiin monin tavoin. Z – ja Y- sukupolvilla kokemus taloudellisesta niukkuudesta on täysin erilainen kuin sodan jälkeen syntyneillä suurilla ikäluokilla. Vapaa-ajan merkitys kasvaa jatkuvasti, mutta myös työ koetaan nuorten keskuudessa tärkeäksi elämän osa-alueeksi. Aikaa tulee kuitenkin jäädä perheelle, sosiaalisille suhteille sekä omille harrastuksille. (Manka 2023, 14.) Viime vuosina monet organisaatiot ovat siirtyneet yhä enemmän perinteisestä hierarkkisesta ja tiukasta johtamiskulttuurista joustavampaan tapaan, jossa työntekijä itse saa suunnitella työtapaansa ja aikataulunsa. Myös fyysinen työpaikka on usein mahdollista valita itse. Tarkoituksena on optimoida työntekijän suoriutuminen tehtävistään sekä luoda nopeasti reagoivaa, tehokasta ja aikaansaavaa organisaatiokulttuuria. (Torre 2017, 40.)

Yleinen epävarmuus on kasvussa maailmanlaajuisesti ja tämä heijastuu myös työelämään. Mankan (2023, 14–15) mukaan tärkeitä seikkoja työelämässä ovat kohtuulliset työajat, ympäristön viihtyisyys ja turvallisuus sekä työpaikan ilmapiiri, eli hyvät suhteet kollegoiden ja johdon kanssa. Nuoria aikuisia huolestuttaa ja stressaa hyvinvointivaltion tulevaisuus sekä ” pärjäämisen pakko”, eli kokemus siitä, että jokaisella elämän osa-alueella pitäisi olla menestynyt.

Yksi nykyajan työelämää kuvaavista ilmiöistä on psyykkisten resurssien ylikuumeneminen ja eri elämän osa-alueiden välillä tasapainottelu. Työelämässä on usein päällekkäisyyksiä ja tiukkoja aikatauluja. Vastatrendinä jatkuvalla arjen kiihtymiselle on tasapainon löytäminen työn ja muun elämän välille. Elämän yksinkertaistaminen ja arjen rauhoittaminen voivat tarjota vaihtoehdoisen lähestymistavan työelämän kiihtyvälle tempolle ja ylikuumenemisen kokemukselle. (Kokkinen ym.

2020, 14.) Vastapainona jatkuvalla työtahdin kiihtymiselle ja tehtävien päällekkäisyyksille, on työelämässä noussut niin sanottu *Quiet Quitting*- ajattelu. Moni on huomannut ajan kuluvan töissä lähinnä ylimääräisiin tehtäviin, ja tämä on johtanut tietoisesti rennomman otteen opetteluun, jolloin keskitytään vain määrättyihin työtehtäviin sekä omaan hyvinvointiin. (Manka 2023, 23–24.) Keskeisiä työntekijän metataitoja tulevaisuudessa on tietoisuus itsestä ja omasta osaamisesta, ennakoivuus sekä oman työuran suunnitteleminen ja sen hallinta (Hakanen ym. 2023, 25–26).

Hyvinvoinnin mittaaminen keskittymällä vaurauden kasvuun on ristiriitaista ja aineettomien asioiden mittaaminen on vaikeampaa kuin aineellisten. Ekologisesta näkökulmasta katsottuna vaurauden kasvu ja sen seurauksena kestämaton elämäntapa uhkaavat perustavalla tavalla hyvinvoinnin toteutumista ja jakautumista tasaisesti. Tässä näkökulmassa taloutta pidetään luontoa tuhoavana voimana, jonka ainoa tarkoitus on jatkuva kasvu, jonka varjolla luonnonvaroja hyväksikäytetään. (Bartelmus 2018, 67.) Työikäisten vieminen luontoon ja luonnon hyvinvointivaikutusten havaitseminen käytännön tasolla voi toimia motivaattorina myös isommassa skaalassa luonnon arvostuksen nousuna. Hyvinvoivalla ihmisellä on resursseja huolehtia muista ihmisistä ympärillään – sekä luonnonympäristöistä, jotka tarjoavat hyvinvoinnin lähteen. Hyvä elämä ei ole vain sitä, että jaksaa käydä töissä vaan että voimavaroja on tehdä itselle mielekkäitä asioita työajan ulkopuolella.

Työhyvinvoinnin laitoksen raportissa Hyvinvointia työstä 2030 – luvulla käsitellään työelämän tulevaisuutta erilaisten skenaarioiden kautta. Tulevaisuudessa älykkäät teknologiat voivat olla nykyistä enemmän apuna työn ja muun arjen helpottamisessa, kuten työtehtävien priorisoinnissa tai toimeenpanossa. (Kokkinen ym. 2020, 14.) Elämäntapojen rauhoittaminen ja elämän yksinkertaistaminen tarjoavat tulevaisuudessa uusia mahdollisuuksia työelämässä uusille sukupolville. Työllisyyttä syntyy esimerkiksi arjen järjestelyihin liittyvään valmennukseen koordinoinnin ja hiljentämisen ympärille. (Kokkinen ym. 2020, 16.) Tulevaisuudessa tarvitaan siis entistä enemmän taitoa priorisoida ja rajata työtehtäviä sekä muuta arkea. Yhä useampi työntekijä ja yritys kohtaa nopeita muutoksia. Niihin sopeutuminen edellyttää työntekijöiden jatkuvan osaamisen kehittämistä, sille on siis annettava riittävästi aikaa muiden työtehtävien ohella. (Hakanen ym. 2023, 18–24.)

Vastapainoa jatkuvalla tehokkuudelle ja multi tasking – ilmiölle on nähtävissä. Sitran selvityksessä puhutaan elämän ”leppoistamisesta” ja ”pötkötisaatiosta”, joiden avulla voidaan parantaa hyvinvointia ja joutilaisuuden kautta saada luovuus kukkimaan. Luovuus jääkin työelämässä usein tehokkuuden jalkoihin ja sen herääminen edellyttää tylsistymisen kokemusta. (Dufva & Rowley 2022, 23.) Hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti on monialaista toimintaa ja prosessissa tulisi huomioida työntekijöiden henkilökohtaiset tarpeet sekä suunnitella hyvinvointia tukevia toimia ennaltaehkäisevästi tunnistamalla työelämää tasapainoittavia tekijöitä (Hakanen ym. 2023, 16).

## 2.2 Haasteita

Työhyvinvoinnilla on merkittävä asema työntekijän fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta ja siihen panostamisella voidaan saavuttaa isoja säästöjä. Masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle jää Suomessa päivittäin yhdeksän henkilöä, yhä useampi heistä on nuoria. (Manka 2023,7.) Tunnistamalla työelämän keskeiset haasteet luon ymmärrystä siitä, miten kehitettävä luontopalvelu voisi vastat niihin parhaalla mahdollisella tavalla.

Työhyvinvoinnin laiminlyöminen takaa löytyy huonoa johtamista ja puutteellisia työyhteisötaitoja. Hyvinvointia nakertaa kiusaamiskulttuuri työpaikalla, tuen puuttuminen johdon ja kollegoiden suunnasta, ja epäselvyys roolien sekä yhteisten tavoitteiden suhteen. Organisaatiokulttuuri, jossa työntekijään luotetaan ja hänelle annetaan enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työnkuvaansa, tukee tämän hyvinvointia. (Manka 2023,7.) Monilla työpaikolla terveyttä edistävä työelämä ei toteudu. Tämä johtuu ensisijaisesti siitä, ettei organisaatiossa ole pohdittu työntekijän hyvinvointia strategisesti ja siihen ei panosteta kokonaisvaltaisesti. Työntekijöiden hyvinvointi ei näy organisaation toiminnoissa aktiivisesti, eikä sitä johdeta systemaattisesti tai tuloksellisesti. (Cooper & Leiter 2017, 1.)

Laajemmin tarkasteltuna ihmisen hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus, jossa työelämällä on merkittävä rooli. Hyvinvoinnin mittaaminen ei onnistu vain keskittymällä BKT:hen tai tuloihin. Työtä tulisi analysoida yhtenä hyvinvoinnin ulottuvuutena, johon vaikuttaa tulojen lisäksi esimerkiksi terveys, sosiaaliset suhteet, ympäristön tila ja psyykkinen tai taloudellinen epävarmuus (Addabbo ym. 2017, 12–13). Manka (2023, 8) toteaa, että perinteisten rasittavien tekijöiden, kuten fyysisen kuormituksen sijaan nykypäivän työntekijän haasteita ovat useimmiten aivojen kuormitukseen liittyvät tekijät, kuten informaatiotulva, sekä tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvät alueet. Usein kuormittavuuden lisääntymiseen liittyy tunne siitä, ettei ehdi tehdä työtään niin perusteellisesti kuin haluaisi. Tämän seurauksena työntekijälle kasaantuu niin sanottua eettistä kuormitusta.

Vaikka Suomi on tilastoissa yksi maailman hyvinvoivimmista maista ovat Suomen sosiaalimenot korkeimpia maailmanlaajuisesti ja väestörakenne ikääntyy kovaa vauhtia. Erialaisten mielenterveyden ongelmien vuoksi yhä suurempi osa työntekijöistä siirtyy eläkejärjestelmien piiriin. Nykyajan suurimpia haasteita on hyvinvoinnin kasvusta aiheutunut ekologinen kuormitus. Työelämä ja hyvinvointi tulevat kohtaamaan paljon haasteita ja niihin liittyviin mahdollisuuksiin on opittava tarttumaan tehokkaasti, jotta hyvinvointia riittäisi yhteiskunnassa tulevaisuudessakin kaikille. Vaikka hyvinvointi ja vauraus on lisääntynyt, yhteiskunta kohtaa uusia mittavia haasteita, josta kertovat eriarvoistumisen kasvu, mielenterveysongelmien yleistyminen ja ekologinen kriisi. On löydettävä keinoja tuoda aineetonta hyvinvointia arkeen lisäämään kokonaisvaltaista terveyttä. (Kokkinen ym. 2020, 6.)

Työterveyslaitoksen julkaisema *Miten Suomi voi? – tutkimus julkaistiin syksyllä 2023 ja siinä keskityttiin työhyvinvoinnin kehittymiseen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä*. Työhyvinvointia kuvaavat osa-alueet tutkimuksessa olivat työn imu, työssä tylsistyminen, työuupumus, työttyytyväisyys ja työkyky. Tutkimuksessa ilmenee, että työhyvinvointi on heikentynyt viimeisen 3,5 vuoden aikana eikä yllä koronapandemiaa edeltävälle tasolle. Kohonnut riski työuupumukseen tai todennäköinen työuupumus koskee yhä useampaa työntekijää. (Hakala ym. 2023, 8–11.)

Mielenterveyden ongelmat kasvavat jatkuvasti ja yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä perustuu erilaisiin mielenterveyden haasteisiin. Mielenterveysongelmat koskettavat erityisesti nuorta väestöä. (Dufva & Rekola 2023, 28.) Hyvinvoinnin takaamiseksi tulevaisuudessa onkin välttämätöntä tehdä mittavia toimia mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemiseksi ja hoitamiseksi. Suorittavalla työ-  
kulttuurilla on moninaisia vaikutuksia esimerkiksi uneen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Näihin ongelmiin tulisi puuttua hyvissä ajoin myös työnantajan puolelta. Ajankäytön priorisointi ja hallinta tulevat korostumaan tulevaisuudessa entisestään, kun eri elämänalueiden välille etsitään tasapainoa ja arkeen joustavuutta. (Hakanen ym. 2023, 16.)

Liikkumattomuus on merkittävä kansanterveydellinen haaste tänä päivänä (Lipponen ym. 2023, 14). Erityisesti etätyöläisen haasteita ovat usein huonoista työasunnoista johtuvat ongelmat, jotka vaikuttavat lopulta tuottavuuteen, ongelmanratkaisukykyyn ja luovuuteen (Katajarinne 1.2.2024). Pitkittyneestä kuormituksesta johtuen työntekijöillä hermosto voi olla kovilla ja hengitys on monesti pinnallista, mistä voi aiheutua lisää ongelmia (Lilja 17.2.2024). Monen työntekijän arki on usein hyvin hektistä ja siinä ei ole riittävästi palautumisen hetkiä. Tietotyöläisen haasteita on esimerkiksi aivoergonomian kuormitus, liian kova työtahti ja itsensä johtamisen haasteet. (Lipponen 26.1.2024.) Töissä voi olla vaikeaa löytää punaista lankaa ja päivät kuluvat *”tulipaloja sammutellussa”* (Haapala 16.2.2024).

Työhyvinvointi on kompleksinen kokonaisuus, jonka toteutumiseen vaikuttavat monet asiat. Työntekijän fyysinen ja psyykinen terveydentila vaikuttaa koko työyhteisön hyvinvointiin. Hyvinvoiva työntekijä kokee työtään kohtaan enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita. (Cooper & Leiter 2017, 1–2.) Merkittävää työhyvinvoinnin toteutumisen kannalta on myös hyvät suhteet kollegoiden välillä. Kollegoilta saadulla tuella ja yhteenkuuluvuuden tunteella on todettu olevan suojaavaa vaikutusta esimerkiksi uupumuksen kokemuksissa ja sillä on positiivisia vaikutuksia myös työntekijöiden vaihtuvuuteen. Työntekijän positiivinen pääoma on tärkeässä roolissa työhön sitoutumisen, työttyytyväisyyden ja koko organisaation ilmapiiriin kannalta. Tyytyväisyyden tunnetta lisäävät tunne omasta pätevydestä työssä, tulosten saavuttamisesta ja haasteista selviytymisestä. Työn kautta työntekijä pääsee kehittämään omaa osaamistaan. (Banks & Maslach 2017, 43–45.)

### 2.3 Luonto työhyvinvoinnin lisääjänä

Säännöllisellä luontoaltistuksella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia työntekijän hyvinvointiin, se muun muassa vähentää loppuun palamisen riskiä ja siihen liittyvää kyynisyyden tunteen lisääntymistä. Luontoaltistuksen vaikutus työntekijän hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen on vielä melko tuore tutkimusalue, mutta tähän asti saatujen tulosten valossa sen voidaan todeta olevan tärkeä tekijä työntekijän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. (Hyvönen ym. 2018, 1.) Parhaimmillaan työntekijällä on mahdollisuus virkistyä luonnossa työpäivän aikana, sillä lyhyelläkin luonnonympäristössä oleskelulla on positiivisia vaikutuksia. Päivän aikana kuormituksen huuhtominen pienien pysähtymisien ja luonnossa ulkoilun avulla edesauttaa myös hyvää unta (Lilja 17.2.2024).

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen vaikuttavat suoraan fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Stressistä palautuminen nopeutuu, lihasjännitys vähenee, verenpaine laskee ja syke rauhoittuu. Lisäksi stressihormoni kortisolin tuotanto vähenee elimistössä. Luonnossa oleminen voi vaikuttaa suotuisasti työhön liittyviin asenteisiin. Työpäivän tauottaminen luonnossa tuulettaa mieltä. Puhe- luvun tai tiimipalaverin voi siirtää lähiluontoon. (Hyvönen ym. 2018, 2.) Asiakkaat ovat olleet positiivisesti yllättyneitä palveluista, joissa tähdätään hidastamiseen ja rentoutumiseen. Pysähtymiselle ja itsensä kuulostelulle on tarvetta. (Lilja 17.2.2024.)

Lyhytkin luonnossa oleskelu lisää myönteisten tunteiden kehittymistä ja vähentää negatiivisia tunteita, kuten ärtyneisyyttä ja ahdistuneisuutta (Leppänen & Pajunen 2017, 23). Koska kyynistyminen on yksi työuupumuksen ydinoireista, tarjoaa luonnossa oleskelu ja siellä toteutettavat hyvinvointipalvelut ratkaisuja tähän. Lisäksi luontoympäristö lisää pro-sosiaalisuutta ja empatiaa. (Pajunen, 13.2.2024.) Luonnossa hierarkiat tippuvat ja työyhteisöstä tulee tasa-arvoisempi kuin työpaikalla. Luontoretkeillä kuljetaan yhdessä samaan suuntaan. (Lilja 17.2.2024.) Luonnolla on osansa annettavana työhyvinvoinnin parantamisessa yhteisöllisyyden tunteen lisääjänä. Työyhteisön ilmapiirillä on merkittävä rooli ihmisen hyvinvoinnin kokemuksessa. (Pajunen 13.2.2024.)

Ohjatessa voi havaita uupumuksen ja kyynistymisen kokemuksia asiakkaissa. Olennaista on pohdita, miten työelämästä rakennetaan sellaista, ettei ihmisten tarvitse uupua siellä. Panoksia tulisi laittaa ennaltaehkäiseviin palveluihin. (Haapala 16.2.2024.) Tutkimusten mukaan jo 15 minuutin kävely säännöllisesti luonnossa esimerkiksi lounastauon aikana lisää työntekijän vireyttä, vähentää väsymyksen tunnetta ja alentaa verenpainetta (Hyvönen ym. 2018, 2).

Säännöllinen luonnossa käyminen lisää osallisuuden kokemusta ja vahvistaa itsetuntoa, joten sillä on vaikutusta kokonaisvaltaisesti psyykkiseen hyvinvointiin (Lipponen ym. 2023, 17). Säännöllisellä luontoaltistuksella on monipuolisia vaikutuksia työntekijän suoriutumiskykyyn ja luovuuteen. Työntekijä voi vaikuttaa työtehoonsa ja hyvinvointiinsa tauottamalla työtään enemmän, etenkin jos

taucojen aikana on mahdollista pistäytyä ulkona luonnossa. (Korpela ym. 2016, 39.) Retkiä ohjattaessa voi huomata asiakkaan avautumista luonnolle ja havahtumista aistimaan ympäristöä. Usein asiakkaat kuvaavat tuntevansa olonsa rauhoittuneeksi ja rentoutuneeksi retken jälkeen. (Haapala 16.2.2024.) Luonnossa työskennellessä hermosto rauhoittuu ja mahdollisuuksia on helpompi nähdä (Lilja 17.2.2024).

Stressi ja siihen liittyvät sairaudet ovat riskitekijöitä työntekijän fyysisen ja psyykkisen terveydentilan kannalta. Luonnossa liikunnan harrastaminen on tutkitusti tehokkaampaa terveyden kannalta kuin liikunta sisätiloissa. Myös läsnäolo harjoituksista saadut terveyshyödyt vahvistuvat silloin kun ne tehdään luonnonympäristössä. (Lipponen ym. 2022, 2.) Luonnosta saatu mielenrauha ja fyysinen hyvinvointi voivat toimia vastapainona ylikuumenemisen kokemukselle arjen hektisyydessä. Monille työpaikoille on tuotu luonnon elementtejä ja rakennettu jopa erillisiä rentoutumishuoneita, joissa on esimerkiksi luonnonympäristöä muistuttava valaistus, ääniä ja tuoksua. (Dufva & Rowley 2022, 23.)

Työelämässä on paljon vaatimuksia liittyen laajojen ja monimutkaisten kokonaisuuksien sekä tietotulvan hallitsemiseen. Lisäksi psykologisia stressitekijöitä voivat olla tiukat aikataulut ja odotukset suoriutumisesta. Luonnon palautumista tukevat vaikutukset ja mahdollisuus elvyttäviin kokemuksiin voivat tukea työhyvinvoinnin toteutumista merkittävästi. (Hyvönen ym. 2018, 2.) Työkykyä ylläpitävä toiminta otettiin yrityksissä käyttöön 1990-luvulla. Sen tarkoituksena on kehittää ja ylläpitää työntekijän terveydentilaa ja toimintakykyä. Samanaikaisesti toiminnan tavoitteena on parantaa koko työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta ja näin vaikuttaa koko työyhteisön toimivuuteen. Työterveyshuolto toimii työkykyä ylläpitävän toiminnan yhteistyökumppanina ja toiminta painottuu usein erilaisiin liikunnallisiin virkistysaktiviteetteihin. (Manka 2023, 95.) Luonto on paikka, jossa voi kohdata itsensä. Sinne voi siis mennä vain oleskelemaan, eikä siellä tarvitse aina tehdä jotain. (Lilja 17.2.2024.)

Erilaiset luontoperusteiset palvelut ovat olleet suosiossa työhyvinvointipäivissä viime vuosina. Asiantuntijoille tekemieni haastattelujen perusteella luontoyrittäjän tärkein asiakasryhmä on yritysryhmät, joille tarjotaan erilaisia aktiviteetteja virkistys- tai työhyvinvointipäivänä. Luontopalvelu on usein osa yrityksen kokouspäivää, jolloin se toimii virkistävänä taukona kokoustamisen lomassa. Katajarinne (1.2.2024) kertoo tyypillisen luontopalvelun kestoksi kokouspäivän keskellä 1–2 tuntia. Usein yritysryhmät ovat kiinnostuneita hyvinvointia sisältävistä palveluista. Palvelu voi sisältää esimerkiksi läsnäoloharjoituksia, luontotietoutta tai kehonhuoltoa. Tärkeää on jättää tilaa asiakkaiden väliselle jutustelulle ja rennolle olemiselle, sillä kokoustaessa on keskitytty pitkiäkin aikoja viralliseen asiaan. Toisaalta luontopalveluita voi järjestää tarvittaessa myös sisätiloissa, ja tämän

tyyppisiä palveluita myös kysytään jonkin verran. Sisätiloissa voi järjestää luontorentoutusta, jossa käytetään mielikuvaharjoituksia, luonnosta tuotuja elementtejä, ääntä ja videota. (Lilja 17.2.2024.)

Luontopalvelut ovat usein kertaluontoisia aktiviteetteja, jotka toteutetaan esimerkiksi työhyvinvointipäivän aikana tai kokouksen yhteydessä. Yksittäinenkin kokemus luonnossa voi kuitenkin herättää oivalluksia ja pitkäkestoisia tuntemuksia (Pajunen 13.2.2024). Luontoperustaisilla palveluilla on kuitenkin potentiaalia myös säännöllisempänä osana työhyvinvoinnin parantamisessa. Luonnon hyödyntäminen tehokkaammin edellyttää tietoisuuden lisäämistä ja houkuttelevien palveluiden muotoilemista.

Luonnonvarakeskus toteutti hankkeen, jossa työterveyteen suunniteltiin luontoperustaisia hyvinvointipalveluita. Hankkeen tulokset olivat lupaavia; päivinä, jolloin ryhmä oli ollut luontoretellä, mitattiin alhaisempia stressihormoni kortisolin tasoja kuin muina päivinä. Haastattelin opinnäytetyötä varten Luonnonvarakeskuksesta Maija Lipposta, joka oli ollut mukana hankkeessa tutkijana. Tällä hetkellä luontoperusteisia palveluita ei tiedettävästi käytetä työterveyspalveluissa, mutta pilottihankkeessa rakennettiin konsepti ja todettiin se toimivaksi. Potentiaalia tämän tyyppisille palveluille on ja luontopalvelut voisivat tulevaisuudessa olla osa työterveyden työntekijälle tarjoamia palveluita. (Lipponen 26.1.2024.) Myös muut tutkimustulokset tukevat luonnon merkitystä työhyvinvoinnin parantamisessa. Luonnossa säännöllisesti käyminen vaikuttaa työntekijöiden kokemuksiin työhön sitoutumisessa ja tarmokkuuden tunteessa. Vaikutuksia on myös raportoitu työntekijöiden kyyneisyyden ja uupumuksen tunteiden vähenemisessä. (Hyvönen ym. 2018, 2.)

Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut voisivat osaltaan vähentää jatkuvasti kasvavia terveydenhoidon kuluja yhteiskunnallisella tasolla, jos luonnon terveyttä edistäviä hyötyjä käytettäisiin enemmän erilaisten sairauksien ennaltaehkäisevänä ja tukevana hoitona. Luonnon tarjoamien terveyshyötyjen taloudelliseen vaikutukseen liittyvää tutkimusta on toistaiseksi tehty vähän. (Luonnonvarakeskus 2024.) Erityisesti tutkimustuloksiin perustuville palveluille, jotka tähtäävät pitkäkestoiisiin hyvinvointivaikutuksiin löytyy kysyntää ja tämän tyyppiset luontoperustaiset palvelut voivat olla liiketoiminnallisesti potentiaalisia (Sitra 2013.)

### 3 Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta julkaistaan jatkuvasti lisää. Tässä luvussa esitellään työn kannalta olennaisimpia luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Pääpaino on luonnon työhyvinvointia tukevissa vaikutuksissa.

#### 3.1 Tutkimustuloksia

Luonnosta saadut hyvinvointivaikutukset ovat tieteellisesti todistettuja. Aiheeseen liittynyt tutkimus on kasvussa ja myös työhyvinvointiin linkittyneitä tutkimuksia luonnon suotuisista vaikutuksista tehdään enenevässä määrin. Tässä luvussa käsitellään luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia niin yleisellä tasolla kuin työhyvinvoinnin kannalta. Lisäksi perehdytään Metsämieli- menetelmään, jota käytin ryhmien kanssa toteutetuilla testiretkillä. Luvussa käsitellään myös luontoyhteyttä ja sen merkitystä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta sekä löydetään keinoja luontoyhteyden vahvistamiseen arjessa, jossa yhä enemmän aikaa kuluu usein sisätiloissa niin töissä kuin vapaa-ajallakin.

Luonnon hyvinvointiin liittyvää tutkimusta on tehty aktiivisesti viimeisten neljän vuosikymmenen ajan. Tutkimuksesta kertyneen todistusaineiston perusteella voidaan todeta luonnon vaikuttavan terveyteen ja hyvinvointiin suotuisasti monella eri tasolla. Ihminen on hyödyntänyt luonnosta saatavia terveyshyötyjä vuosisatojen ajan. Luonnosta on saatu luonnonlääkinnällisiä parannuskeinoja sekä ravintorikasta ruokaa. Luonnon parantavat voimat on tunnistettu jo pitkään ja ihmisen psykologista yhteyttä luontoon on pidetty tärkeänä lukuisien sukupolvien ajan (Beil 2021,2.)

Luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu 1970 – luvulta lähtien. Hollannissa alkunsa saanut *Green Care* eli vihreän hoivan käsite tuli Suomeen 2008. Vihreän hoivan palveluja hyödynnetään monipuolisesti terveys- ja sosiaalipalveluissa. Palveluita voidaan sisällyttää erilaisiin luontoympäristöissä tapahtuviin aktiviteetteihin, kuten puutarhanhoitoon. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu yhä enemmän 2000- luvun alkupuolelta saakka ja esimerkiksi Japanissa metsäkylpy ja muut metsään liittyvät terveyspalvelut ovat vakiinnuttaneet paikkansa. Suomessa luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia palveluita on käytetty esimerkiksi päihde- ja mielenterveystyön tukena. (Arvonen 2014, 14.)

Tutkimusten mukaan ihmisen keho ja aivot reagoivat luonnossa olemiseen osin automaattisesti. Luonnossa oleminen tai liikkuminen vaikuttaa kehon ja mielen palautumiseen esimerkiksi stressistä. Tutkimusten mukaan luonnossa ollessa sydämen syke, hengitystiheys ja verenpaine laskevat. Fysiologiset vaikutukset lisäävät positiivisia tunteita ja vähentävät negatiivisia. Näin ollen

luontoympäristö tarjoaa otolliset puitteet mielentaitojen harjoittamiseen. Niitä harjoittamalla voi selkiyttää suuntaa omassa elämässä ja kehittää tarpeellisia taitoja, kuten itsensä johtamista ja itsetuntemusta. (Arvonen 2014, 7–8.) Luontoympäristö vie ajatukset pois päin itsestä ja saa unohtamaan arkiset murheet. Luonnossa oleminen rauhoittaa ja kohentaa mielialaa. (Pajunen 13.2.2024.) Luontoon mennessä hyvinvointivaikutukset alkavat hyvin nopeasti: rentoutumisen tunne alkaa jo muutamassa minuutissa, hengitys tasaantuu ja leposyke hidastuu. Tämä johtuu luonnon vaikutuksesta parasympaattisen hermoston toimintaan, joka vastaa esimerkiksi ruoansulatuksen ja rauhasten toiminnasta. Luonnossa stressihormoni kortisolin määrä laskee ja kun siellä viipty hieman pidempään, positiivisia vaikutuksia on tutkitusti havaittu myös tarkkaavaisuuteen ja muistiin. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.)

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset on tunnistettu jo kauan sitten. Japanissa ”*Shinrin-Yoku*”, eli metsäkympeminen on ollut suosittua 1980 – luvun alkupuolelta saakka mutta jo vuosikymmeniä tätä ennen metsien parantavat voimat on tunnistettu. (Clifford 2018, 5.) Metsäkympy on meditatiivinen menetelmä, jossa korostetaan hiljentämistä ja kaikkien aistien käyttämistä sekä läsnäoloa. Sitä voi harjoittaa yksin tai ryhmän kanssa, jolloin kokemuksia voidaan jakaa osallistujien kesken (Beil 2021, 1.) Luonnonympäristöjen potentiaali voi olla merkittävä hyvinvoinnin edistämiseksi osana sote- palveluita. Luontoterveys ja sen kehittyminen osaksi hyvinvointipalveluita edellyttää tietoisuuden lisäämistä ja koottua tietoa alan tutkimustuloksista. (Luonnonvarakeskus 2024.) Luonnon vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin voivat olla ennaltaehkäiseviä ja terveyttä ylläpitäviä, mutta luonnon elvyttävillä vaikutuksilla on myös palautumiseen liittyviä vaikutuksia, jotka edistävät esimerkiksi kuormituksesta elpymistä ja toipumista fyysisestä ja psyykkisestä rasituksesta. (Beil 2021, 3.)

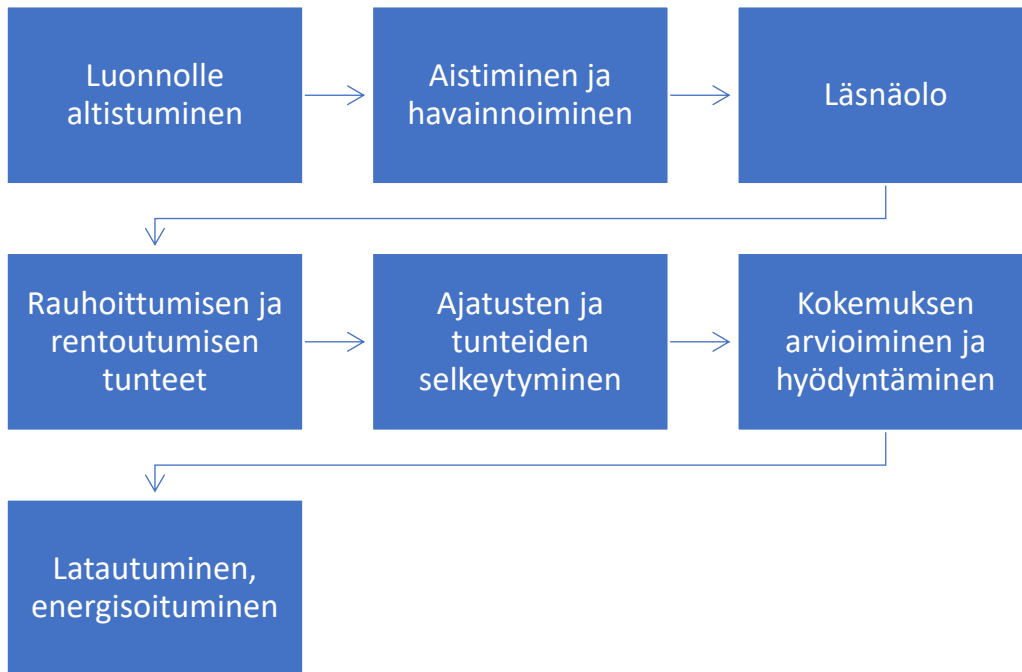
Luonnon elvyttäviin vaikutuksiin on perehdytty esimerkiksi Rachel ja Stephen Kaplanin tutkimuksissa. Tarkkaavaisuuden palautusteoria (*Attention Restoration Theory*) on yksi tunnetuimmista elvyttävään luontoympäristöihin liittyvistä määritelmistä. Teorian mukaan luontoaltistus ei tuota vain mielihyvän tunteita, vaan se voi parantaa myös keskittymiskykyä. Elvyttävässä luontoympäristössä voi kokea haltioitumisen tunteita (*Soft Fascination*), jolloin luontoa tarkastellaan rauhallisen oleskelun lomassa ja kokemusta voidaan reflektoida. Muita elvyttävän luontoympäristön elementtejä ovat tunne pois pääsemisestä rakennetusta ympäristöstä luontoon, kokemus luontoympäristön laajuudesta, jolloin irrottautumisen kokemus mahdollistuu sekä luontoympäristön piirteiden ja omien mieltyymysten tasapaino. (Kaplan & Kaplan 1989, 184–188.) Toinen tunnettu määritelmä on Ulrichin stressistä palautumisen teoria (*Stress Recovery Theory*). Sen mukaan luontoympäristö voi mahdollistaa positiivisia vaikutuksia liittyen tunne-elämään. Autonomisen hermoston muutokset lisäävät rentoutumista ja positiivista mielialaa. Näin ollen luonnossa oleskelu voi vaikuttaa stressistä palautumiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Ulrich 1991, 204–205.)

### 3.2 Metsämieli- menetelmä

Metsämieli- menetelmän kehittäjä on työhyvinvoinnin asiantuntija, valmentaja ja konsultti Sirpa Arvonen. Hän kehitti menetelmää yli 15 vuoden ajan asiakkaidensa sekä terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten kanssa. Vuonna 2014 ilmestyi Arvosen ensimmäinen kirja Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin (Metsäkustannus). Menetelmässä yhdistyvät luonnosta saadut terveysvaikutukset ja mielentaitoja vahvistavat harjoitukset ja se perustuu tutkittuun tietoon luonnon aikaansaamista hyvinvointivaikutuksista niin fyysisen kuin psyykkisen terveyden kannalta (metsämieli.fi). Antoisinta ohjaustyössä on asiakkaan oman hyvinvointikokemuksen konkretisoituminen ja havainnoiminen (Lilja 17.2.2024).

Metsä tarjoaa ilmaisen voimavarojen latauspaikan ja otollisen ympäristön myös mielentaitojen harjoittamiselle. Metsämieli menetelmä nojaa käyttäytymistieteisiin pohjautuviin hyvinvointiharjoituksiin sekä luonnossa itsestään syntyviin hyvinvointivaikutuksiin. Näitä vaikutuksia voidaan hyödyntää Metsämieli harjoittelussa johdonmukaisesti. Menetelmässä korostetaan jokaisen henkilökohtaista asiantuntijuutta liittyen omaan hyvinvointiin sekä jokaisen omanlaista luontosuhdetta. Harjoituksia on mahdollista tehdä metsän lisäksi pihassa, puutarhassa tai jopa sisätiloissa luontokuvia katsellen. (Arvonen 2014, 35–36.) Korona aikana Metsämieli- menetelmää ohjattiin etäyhteydellä ja se toimi hyvin (Lilja 17.2.2024).

Mielentaitojen harjoittaminen on tärkeä osa hyvinvointia ja voi auttaa suhtautumaan erilaisiin elämänvaiheisiin ja muuttuviin tilanteisiin. Mielentaitoihin perehtymällä voi lisätä itsetuntemusta ja mielen joustavuutta sekä läsnäoloa ja rakentavaa vuorovaikutusta ihmissuhteissa. Psykologista pääomaa kartuttamalla voi oppia suhtautumaan muuttuviin olosuhteisiin joustavammin ja lisätä itsetuntemusta. (Arvonen 2014, 37.) Palautumiseen tähtäävät luontopalvelut, kuten Metsämieli- retket ovat tärkeitä, sillä työikäisillä on niin paljon uupumusta (Lilja 17.2.2024).



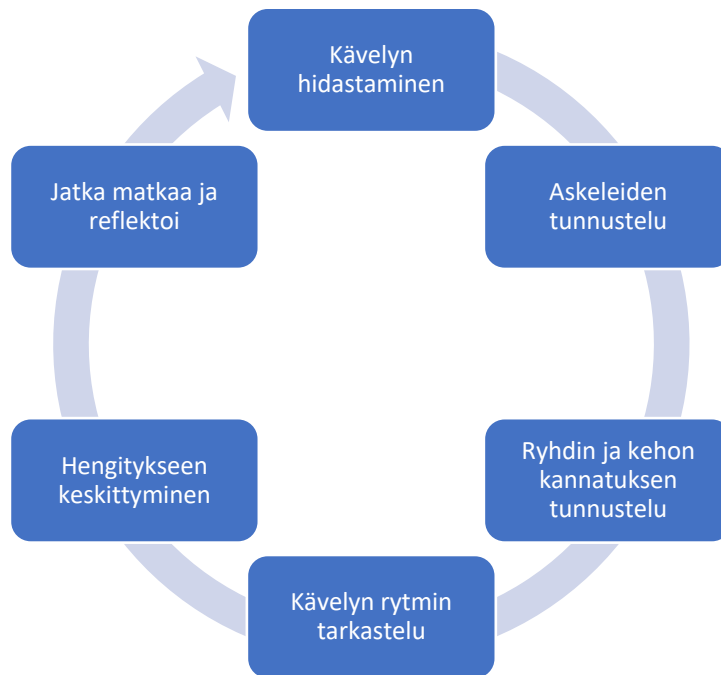
Kuva 2. Metsämielen askeleet mukailten Arvonen 2014

Metsämieli menetelmä tuli minulle tutuksi jo kymmenisen vuotta sitten kun hankin itselleni ensimmäisen kirjan ja kiinnostuin siinä esitellyistä harjoituksista. Testasin harjoituksia omilla metsäkävelyilläni ja pidin menetelmän yksilön omaa kokemusta kunnioittavasta lähestymistavasta. Myöhemmin testasin harjoituksia ajoittain työskennellessäni eräoppaana. Keväällä 2023 kävin Metsämieli-ohjaajakoulutuksen ja syvennyin enemmän menetelmän tarjoamiin hyötyihin luonto-opastuksessa. Koulutuksen myötä ja aiheeseen lisää perehtyen niin teorian kuin käytännön tasolla, kiinnostuin menetelmästä yhä enemmän kokiessani sen toimivaksi ja helpoksi tavaksi läsnäolotaitojen lisäämiseksi omaan arkeen. Metsämieli harjoitusten ohjaaminen oli mielenkiintoista ja palautteena oli lähes poikkeuksetta kokemuksia rentoutumisen tunteista ja stressin lievittymisestä.

Metsämieli retkellä asiakkaiden ilmeistä ja kehonkielestä voi havaita, että tunteet pääsevät tuuletettuaan luonnossa. Tyypillinen palaute retken jälkeen on rentoutumisen kokemus ja arjesta irtaantuminen. (Lilja 17.2.2024.) Usein luonnon tutkitut hyvinvointivaikutukset tulevat asiakkaille yllätyksenä, kun niistä kerrotaan Metsämieli -retken alussa. Retken jälkeen kokemuksia ja oivalluksia reflektoidaan ja ohjaaja voi rohkaista asiakkaita pohtimaan voisiko kokemuksesta viedä jotain omaan arkeen. (Haapala 16.2.2024.)

Metsämieli- harjoituksia on lukusia ja niitä voi tehdä yksin tai ryhmässä. Monet harjoitukset tähtäävät läsnäolon kokemuksen vahvistamiseen esimerkiksi keskittämällä huomion kehoon tai hengitykseen. Tietoinen kävely harjoituksessa keskittyminen viehdään kävelemiseen hidastamalla

huomattavasti normaalia kävelytempoa ja keskittymällä yhteen asiaan kerrallaan. Hitaan kävelemisen aikana keskitytään vuorotellen jalkapohjan rullaamiseen maata vasten, kehon tuntemuksiin ja ryhtiin sekä hengitykseen. Kehollisiin aistimuksiin huomion keskittäminen auttaa läsnäolon ja rauhoittumisen kokemuksissa. Kävelyharjoituksessa keskitetään huomio yhteen asiaan kerrallaan.



Kuva 3. Tietoinen kävely- harjoitus mukaillen Arvonen 2014

### 3.3 Luontoyhteys

Luontoyhteyden käsite juontaa juurensa kauas ihmiskunnan historiaan. Biofilian käsitteen teki tunnetuksi biologi Edward O. Wilson vuonna 1984 ilmestyneessä kirjassaan ja se tarkoittaa rakkautta elämää ja kaikkea elävää kohtaan. Käsitteen mukaan ihmisellä on synnynnäinen tarve olla yhteydessä luonnon ja muiden elävien olentojen kanssa. Ihmislaji kuuluu erottamattomasti luontoon samoin kuin kasvit ja eläimet. (Beil 2021, 2.) Esivanhempiemme yhteys luontoon oli merkittävässä asemassa hyvinvoinnin kannalta monessa suhteessa. Vahva luontoyhteys mahdollisti esimerkiksi ravinnon ja veden löytämisen, suunnistamisen ja sääolojen ennustamisen. Tarve luontoyhteyteen on säilynyt synnynnäisenä osana ihmisen dna:ta (Capaldi ym. 2015, 2.)

Terveys ja hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus, joihin kuuluu yksilön fyysinen ja psyykinen terveydentila. Luontoyhteydellä on tärkeä rooli terveyden ja hyvinvoinnin toteutumisessa. Sitä

kuvataan yksilön yhteydentunteeksi tai suhteeksi luonnolliseen maailmaan. (Ewert ym. 2014, 5.) Oma hyvinvointiaan voi parantaa rytmittämällä arkea vuodenaikojen mukaisesti esimerkiksi menemällä ulos valoisana aikana (Pajunen 13.2.2024).

Ihminen on sopeutunut luonnossa asumiseen noin viiden miljoonan vuoden ajan, ja tämä on vaikuttanut merkittäväällä tavalla ihmisen kehitykseen. Luonnon lukutaitoa on tarvittu selviytymiseen ja ilmiöiden vaihtelua ja rytmisyyttä on seurattu ja siirretty tietoja seuraaville sukupolville. Vuodenajat ovat rytmittäneet elämää metsästys- ja satokausien mukaan. Ihmisaivot reagoivat ympäristöön yhä pääosin samalla tavalla kuin kivikaudella, joten ne ovat sopeutuneet luonnon aktiiviseen tarkastelemiseen – luonnossa aistit valpastuvat. Kaupungistuminen on suhteellisen uusi ilmiö ihmiskunnan historiassa ja näin ollen kaupunki ympäristönä on ihmiselle fysiologisesti vieraampi kuin luonto. Tämän vuoksi luontoympäristö on monessa suhteessa yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Arvonen 2014, 12–13.)

Suurin osa ihmisistä viettää yli 90 prosenttia ajasta sisätiloissa (Leppänen & Pajunen 2019, 123). Luonnossa oleskelulla on merkittäviä vaikutuksia immuunijärjestelmän toimintoihin. Etenkin pidempiaikainen oleskelu luonnossa vaikuttaa immuunijärjestelmään positiivisesti. Tutkimuksien aiheena on ollut lisääntyneiden immunitietin heikentymiseen liittyvien sairauksien ja kaupungistumisen välinen yhteys. Luontoyhteyden vahvistamisella on tutkitusti yhteys immunitietin vahvistamisessa ja sitä kautta kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä. (Kuo 2015, 4.)

Säännöllisellä luonnossa käymisellä on vaikutusta mikrobikannan monipuolistumiseen. Nykyään yleisiä sairauksia ovat esimerkiksi erilaiset allergiat ja astma, diabetes, tulehdukselliset suolistosairaudet, Alzheimer ja syövätk. Kyseisille sairauksille on tyypillistä muutokset suoliston, ihon ja hengitysteiden mikrobien elinympäristöissä. (Lipponen ym. 2023.) Näin ollen ihmisen olisi hyvä altistaa itsensä säännöllisesti mikrobeille metsäympäristöissä. Luontoyhteys voi olla joskus ehdollistunut niin, että luontoon halutaan mennä vain hyvällä säällä ja sateella jäädään sisään (Lilja 17.2.2024).

Luontoyhteyttä voi vahvistaa matalalla kynnyksellä havainnoimalla omaa lähiympäristöä, pienikin vihialue voi auttaa. Myös luontokuvat- ja videot toimivat tutkitusti hyvinvointia vahvistaen. Lempiluontokuvaan voi uppoutua työpäivän lomassa. (Haapala 16.2.2024.) Sitran toteuttaman kyselyn mukaan ylivoimainen enemmistö Suomessa pitää luontoa itselleen tärkeänä tai melko tärkeänä osana arkeaan. Luonnosta saatiin elämään mielenrauhaa, virkistystä ja energiaa, henkistä hyvinvointia, palautumisen ja rentoutumisen tunteita, luonnon antimia (kuten marjat ja sienet) sekä terveyttä ja hyvinvointia. (Sitra 2021.)

Psyykinen uupuminen on yleistä jatkuvan informaatiotulvan vuoksi. Monet tutkimukset todistavat, että luonnonympäristöllä on huomattavasti enemmän virkistäviä vaikutuksia kuin

kaupunkiympäristöllä. Luonnonympäristöjen elvyttävät vaikutukset voivat tukea merkittävällä tavalla palautumista tarkkaavaisuuden suuntaamiseen liittyvästä väsymyksestä. Luonto tarjoaa mahdollisuuden tarkkaavaisuuden suuntaamiseen vaivattomasti ja helposti, jolloin tarkkaavaisuusjärjestelmä pääsee lepäämään ja palautumaan kuormituksesta. Tutkimusten mukaan jo luonnon näkeminen esimerkiksi koulun ikkunasta vaikuttaa keskittymiskykyyn ja sitä kautta koetuloksiin. Luonnollisemmat ympäristöt vaikuttavat kognitiivisiin kykyihin suotuisasti sekä auttavat palautumaan psyykkisestä väsymyksestä. (Berto 2005.) Luontoyhteyden vahvistaminen myös urbaanissa ympäristössä on tärkeää ja lähiluonnon merkitys mahdollistaa lyhyetkin ulkoiluhetket työpäivän keskellä.

Kaupungistuminen on lisääntynyt aina 1950 – luvulta ja kasvaa edelleen voimakkaasti. Suurin osa ajasta vietetään sisätiloissa ja yhä useammin erilaisten laitteiden äärellä. Luonnonympäristöissä säännöllisesti vietetyn ajan tarjoamat hyvinvointiin liittyvät vaikutukset jäävät siis usein hyödyntämättä. Luonnossa olemisen ja siihen uppoutumisen lisäksi luontokontaktia voi vahvistaa lisäämällä luontoelementtejä, kuten kasveja sisätiloihin. Myös virtuaalisilla luontoaltistuksilla, kuten kuvien ja videoiden katselemisella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia. Luontoyhteys on yksilön subjektiivista yhteydentunnetta luontoon ja mitä vahvemmaksi yhteyden kokee, sitä enemmän aikaa viettää luonnossa. Luonnossa oleminen vahvistaa yhteydentunnetta ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Capaldi ym. 2015, 2–4.)

## 4 Luontopalvelun kehittäminen

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää työhyvinvointia tukeva luontopalvelukonsepti. Kehityksen keskiössä on asiakaslähtöinen lähestymistapa, jossa potentiaalinen asiakas otetaan mukaan kehitystyöhön alusta asti palvelumuotoilun menetelmin. Asiakkaiden tarpeiden selvittämiseksi ja konseptin kehitystyön tueksi järjestin kevättalvella 2024 neljä luontoretkeä, joiden aikana Metsämieli-harjoituksia testattiin ja luontopalvelua muotoiltiin.

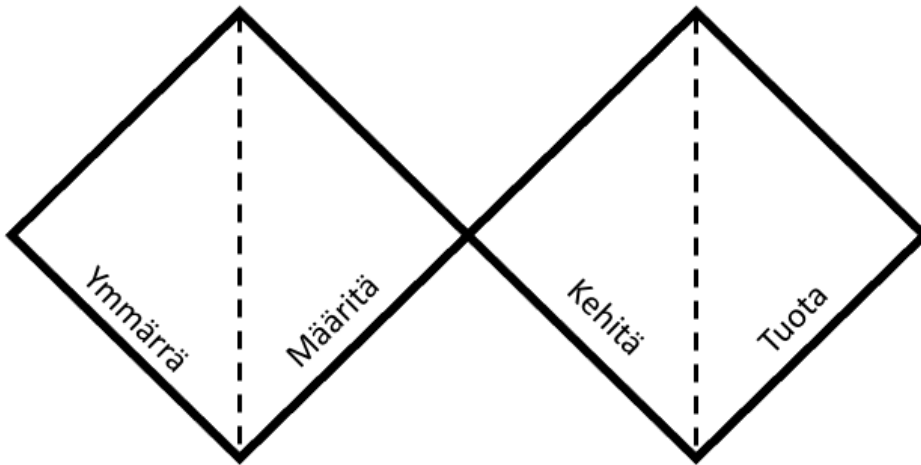
### 4.1 Palvelumuotoilu ja asiakaskeskeisyys kehitystyössä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää luontopalvelua syvällisen asiakasymmärryksen pohjalta. Siksi valitsin opinnäytetyön lähestymistavaksi palvelumuotoilun, jonka keskiössä on asiakkaiden ymmärtäminen ja heidän osallistumisensa palvelun kehitystyöhön. Tuomalla asiakas mukaan palvelun muotoiluprosessiin jo varhaisessa vaiheessa voidaan varmistua, että sitä muotoilaan kaikkien osapuolien kannalta hyödyllisesti. Prosessissa huomioidaan siis palvelun tuottajan tarpeiden lisäksi asiakkaan tarpeet ja ennakoidaan niitä. (Tuulaniemi 2011, 12.)

Palvelumuotoilun työkalut ottavat käytettävyyden lisäksi huomioon ihmisten tunteet, asenteet ja arvomaailman (Curedale 2018, 80). Palvelumuotoilussa pyritään saamaan aitoa ja syvällistä ymmärrystä ihmisistä, jotka sitä käyttävät (Polaine ym. 2018, 18). Palvelut ovat luonteeltaan aineettomia, ne eivät ole käsin kosketeltavia tai varastoitavia. Haasteena onkin löytää palvelulle käsinkosketeltavia esitysmuotoja, jotka edustavat palvelun arvoja. Muotoilun käsite on laajentunut ja tarkoittaa tänä päivänä kokemuksiin ja elämyksiin, joita asiakkaat lunastavat kuluttaessaan tuotteita ja palveluita tai näiden yhdistelmiä. (Moritz 2005, 15–17.) Palvelumuotoilu on konkreettista toimintaa, jonka prosessissa yhdistetään käyttäjien tarpeet ja palveluntarjoajan liiketoiminnalliset tavoitteet toimivaksi palveluksi. Prosessissa aineettomat palvelut pyritään tuomaan näkyväksi erilaisten mallien ja visualisointien kautta. Palvelumuotoilun tuloksena syntyy palveluita, jotka ovat kestäviä niin taloudellisesta, sosiaalisesta kuin ekologisesta näkökulmasta katsottuna. (Tuulaniemi 2011, 24–25.)

Tämän opinnäytetyössä sovelletaan palvelumuotoilun tuplatimantiksi kutsuttua mallia, joka on nelivaiheinen The Design Councilin kehittämä työkalu palvelumuotoilun prosessin suunnittelun avuksi. Ensimmäisessä vaiheessa ongelma, eli suunnittelutyön lähtökohta selvitetään ja siitä kerätään ymmärrystä. Tämän jälkeen lähdetään määrittelemään lähestymistapaa ongelman ratkaisemiseen. Kolmas vaihe on kehittämistä; tässä vaiheessa mukaan kehitystyöhön tulevat muut sidosryhmät eli tässä tapauksessa potentiaaliset asiakkaat. Viimeinen vaihe on tuottamista, tällöin palvelua testataan ja muokataan saatujen tulosten perusteella haluttuun suuntaan. Palvelumuotoilun prosessi ei

ole kuitenkin luonteeltaan lineaarinen. Tarvittaessa prosessissa hypätään vaiheissa taaksepäin saadun palautteen ja testauksen perusteella. (The Design Council 2024.)



Kuva 4. Tuplatimantin neljä vaihetta. (The Design Council)

Palvelumuotoilun prosessissa sen eri vaiheet toistuvat useasti ja nopeasti, eli kehittämistyö on iteraatiivista. Prosessin alkuvaiheessa kerrytetään aluksi syvällistä asiakasymmärrystä, jonka jälkeen siirrytään vasta ideointivaiheeseen. (Ojasalo ym. 2014, 74.) Tässä opinnäytetyössä kerrytin syvällistä ymmärrystä alasta perehtymällä tutkimustuloksiin liittyen työhyvinvointiin sekä luonnon todettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Asiakasymmärrystä keräsin asiantuntijoille toteutettavilla haastattelulla, joissa perehdyttiin tämänhetkiseen kysyntään sekä asiakkaiden tarpeisiin luontopalveluiden suhteen.

Syvällisin asiakasymmärrys muodostui itse järjestämieni retkien kautta, joissa pääsin suoraan keskustelemaan työyhteisöjen kanssa työhyvinvointiin liittyvistä seikoista sekä toiveista ja tarpeista luontopalveluiden suhteen. Retkillä mahdollistui myös asiakkaiden aktiivinen havainnointi, joista keräsin muistiinpanoja. Retkien lopulla toteutin ryhmähaastattelun liittyen luontopalvelun sisältöön ja kokemuksiin sekä asiakkaiden tarpeisiin. Lopulta asiakkaiden kanssa kehitetty luontopalvelu testattiin ryhmän kanssa luontoretellä ja sieltä saadun palautteen pohjalta tehtiin tarvittavat muokkaukset. Opinnäytetyön kehittämissiossa esittelen asiakasprofiilin, jolle luontopalvelukonsepti on luotu. Asiakasprofiililla tarkoitetaan kuvitteellista hahmoa, jonka kautta voidaan ymmärtää

käyttäjien tarpeita perehtymällä tämän käyttäytymiseen ja kokemuksiin. Lisäksi profiiliin lisätään tietoja asiakaspersoonan elämäntavoista, arvoista ja kiinnostuksen kohteista. (Dam & Siang 2021.)



Kuva 5. Kuvio konseptisuunnittelusta mukailen The Design Councilin tuplatimantti - mallia

Asiakaskeskeinen liiketoiminta edellyttää tunnetaitojen hallintaa ja kehittämistä. Tämä edesauttaa asiakkaan ymmärtämistä ja vahvan siteen muodostumista pitkäkestoisesti hänen kanssaan. (Hänti 2021, 11.) Jokainen yritys tarjoaa asiakkaalleen erilaisia kokemuksia. Panostamalla asiakaskokemukseen voidaan saavuttaa merkittävää kilpailuetua. Kokonaisvaltaisen asiakaskokemuksen rakentamiseen vaikuttavat organisaation toiminnan ja tiedon lisäksi tunne. (Gerdt & Korhonen 2016, 14.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää luontopalvelua asiakaslähtöisesti, selvittämällä asiakkaan tarve ja vastaamalla siihen mahdollisimman tarkasti.

Liiketoiminnassa on tärkeää syventää omaa ymmärrystä asiakkaan maailmasta. Asiakkaan ajattelua pelkoineen, tietoineen, tavoitteineen ja tunteineen on aistittava herkästi. Palvelun kehittämissä vaiheissa on hyvä testata sitä ja kerätä palautetta, näin palvelua voidaan parantaa ja löytää

toimintamalli johon asiakas ja palveluntarjoaja haluavat sitoutua. (Hänti 2021, 146.) Yritykset voivat ottaa asiakkaan mukaan palveluiden kehittämiseen, jotta saataisiin syvempi kuva tämän tarpeista. Asiakas voi myös olla innovaattorina palvelun kehitysprosessissa, jossa ideoidaan ja luodaan ratkaisuja uusien palveluiden suhteen tai muokataan olemassa olevia palveluita asiakasystävällisemmiksi. (Edvardsson ym. 2006, 5.) Asiakkaan kuunteleminen ja aidon ymmärryksen kartuttaminen asiakkaan tarpeista luontopalvelun suhteen on tämän opinnäytetyön ytimessä läpi koko prosessin.

## 4.2 Puolistrukturoidut asiantuntijahaastattelut

Haastattelin opinnäytetyöhön viittä luonnon- ja hyvinvoinnin parissa työskentelevää ammattilaista. Alun ymmärrystä kartuttavan vaiheen jälkeen olin luonut selkeän idean siitä, mihin haluan tässä työssä keskittyä. Keskiöön nousi uupumuksen kokemus ja erilaiset mielenterveyden ongelmat joihin luontopalvelut voisivat tarjota helpotusta. Halusin pitää haastattelujen rungon tarpeeksi avoimena ja kysymykset mahdollisimman ei-johdattelevina. (Liite 1). Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu tyyliältään avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun välimaastoon. Siinä kysymysten paikkaa voidaan vaihdella tilanteen mukaan, mutta haastattelun runkoa noudatetaan. (Kananen 2015, 82.)

Haastatteleman luontoalan ammattilaiset:

- Maija Lipponen, tutkija, Luonnonvarakeskus
- Lassi Katajarinne, Chief Activities Officer, Nuuksio Lake Lodge
- Adela Pajunen, yrittäjä ja tietokirjailija, Luonnontie
- Mirja Haapala, yrittäjä, Virtaus Consulting
- Elina Lilja, yrittäjä, Mielenliekki

Haastatteleman henkilöt työskentelevät eri tahoilla luonnon ja hyvinvoinnin parissa. Luonnonvarakeskuksen tutkija Maija Lipponen on ollut mukana Luonnonvarakeskuksen tutkimushankkeessa, jossa luontolähtöisiä menetelmiä vietiin työterveyden palveluihin. Luonnonvarakeskus on tehnyt monia muitakin tutkimuksia liittyen luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Muut haastateltavat ovat yrittäjiä, jotka toimivat luonnon ja hyvinvoinnin parissa eripuolilla Etelä-Suomea.

Asiantuntijahaastatteluissa oli tarkoitus selvittää olemassa olevien luonto- ja hyvinvointipalveluiden tarjontaa. Halusin selvittää, minkälaisia palveluita asiakkaat tällä hetkellä kysyvät. Keskustelimme palvelun sisällöistä tarkemmin: kuinka pitkiä ne yleensä ovat, minkälaisia aktiviteetteja kokonaisuuteen sisältyy ja minkälaiset luonnonympäristöt toimivat parhaiten luonto- ja hyvinvointipalvelua ohjatessa. Oli myös kiinnostavaa keskustella alalla toimivien kanssa yrittäjyydestä, sen

mahdollisuuksista ja haasteista, sekä siitä minkälaisia ominaisuuksia ja taitoja luonto- ja hyvinvointiyrittäjä tänä päivänä tarvitsee. Lisäksi kysyin alan sesongeista ja kokemuksista muiden alan yrittäjien kanssa toimimisesta. Kysyin myös jokaiselta yrittäjältä palveluiden kehittämisprosessista sekä havainnoista ja palautteista, joita on saatu palveluita ohjatessa.

Jokainen haastattelu on äänitetty ja litteroitu. Käsittelin ensin alan asiantuntijoille toteutetut yksilöhaastattelut. Kirjoitin ylös haastatteluvastaukset mahdollisimman tarkasti ja tämän jälkeen luin tekstiä useaan otteeseen. Viidelle asiantuntijalle tehdyistä haastatteluista kokosin pohjan, johon kirjoitin jokaisen haastattelun eri aihealueiden pääkohdat ja ryhmittelin ne teemoittain. Etsin vastauksista toistuvia asioita ja eriäviä näkemyksiä saadakseni mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan aiheesta. Teemojen mukaan ryhmitellyt vastaukset esitellään alla olevissa kuvissa.



Kuva 6. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Yrittäjäyys



Kuva 7. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Luontopalvelun ympäristö



Kuva 8. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Työelämän haasteita



Kuva 9. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Luonnon hyvinvointivaikutuksia



Kuva 10. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Havaintoja luontoalasta



Kuva 11. Asiantuntijahaastatteluiden tuloksia: Luontopalveluiden tuottaminen

### 4.3 Ryhmähaastattelut ja havainnointi

Toteutin jokaiselle neljälle ryhmälle retkillä ryhmähaastattelun, jonka tavoitteena oli kerätä syvälistä tietoa osallistujien kokemuksesta, palautetta harjoituksista ja luontopalvelun potentiaalista työhyvinvoinnin tukemisessa. Ryhmähaastattelulomake löytyy työn liitteistä. Haastatteluiden keskiössä oli tutkimuskysymykset odotuksista luontopalvelua kohtaan sekä millaisena luontopalvelu koettiin. Haastatteluissa esiin tulleita huomioita on esitelty tämän osion luvuissa ja suorat lainaukset ovat osallistujien siteerauksia, joilla tekstiä on elävöitetty. Haastattelut toteutettiin retkien loppuksi luonnonympäristössä, nuotiopaikalla ja häiriötekijöitä ei juuri ollut. Kunkin haastattelun kesto oli noin yksi tunti. Haastatteluiden toteuttaminen oli yllättävän haastavaa, vaikka osallistujat olivatkin pääsääntöisesti aktiivisesti mukana. Haastavinta oli pysyä kysymyksissä, jotta saisin kriittisimmät tiedot kerättyä, mutta silti olla tarpeeksi joustava ja pitää tilanne keskustelunomaisena eikä tenttauksena. Lisäksi kysymyksenasettelussa ja esittämisessä tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei johdattele haastateltavaa. Koin kuitenkin harjoituksen myötä kehittyväni itse haastattelijana.

Retkien aikana toteutin järjestelmällistä havainnointia seuraamalla havainnointilomakkeen rakennetta (Liite 4). Havainnoinnissa on eri lähestymistapoja ja asioita joihin keskittyminen painottuu. Luontoretkillä tekemäni havainnointi keskittyi asiakkaisiin. Pyrin havainnoinnin kautta näkemään asioita heidän käytöksessään, jotka eivät välttämättä tule ilmi ryhmähaastattelussa tai muuten

sanallisesti. Havaintoja pystyi tarkentamaan kysymyksillä tarpeen mukaan. Lisäksi havainnoin ympäristöä ja sen eri piirteiden vaikutusta asiakkaiden kokemukseen. Retkillä havainnointiin kuutta eri pääkohtaa retken eri vaiheissa. Havainnoitavat asiat olivat:

- Asiakkaan käyttäytyminen
- Asiakkaan piilevät tarpeet
- Ulkoiset merkit, kuten kehonkieli
- Ryhmän keskeinen vuorovaikutus
- Asiakkaan kokemus
- Ympäristön vaikutus

#### **4.4 Luontoretkien suunnitteluprosessi**

Luontoretkien ryhmät olivat eri organisaatioiden työyhteisöjä ja yksittäisen ryhmän koko oli 6–12 henkilöä. Yhteensä retkille osallistui 47 henkilöä. Retkien keskiössä oli Metsämieli – menetelmän harjoitukset ja tarkoituksena oli saada palautetta harjoitusten vaikutuksesta hyvinvoinnin kokemukseen, niiden ohjaamisesta ja potentiaalista työhyvinvoinnin tukemisessa. Retkien aikana tehtiin 5–6 erilaista harjoitusta luonnossa, jonka jälkeen toteutettiin ryhmähaastattelu. Haastattelun tavoitteena oli kerätä syvällistä ymmärrystä ryhmän jäsenten kokemuksesta luonnossa toteuttavien harjoitusten hyvinvointivaikutuksista ja kiinnostuksesta luontopalveluiden käyttämiseen oman hyvinvoinnin tukemisessa.

Luontoretkien suunnittelutyö on muotoutunut alun ymmärrystä kerryttävän työn kautta käytännön kehitystyöhön ryhmien parissa. Alun ymmärrysvaiheen pohjalta olen luonut itselleni kuvan siitä, minkälaisille palveluille on tarvetta. Koska kyseessä on palvelumuotoilun kehitystyö, varsinainen palvelun muotoilu tehdään kuitenkin vasta oikeiden asiakasryhmien kanssa toteutetuilla retkillä. Olenkin pyrkinyt pitämään mielen avoimena, enkä lukkiutua ymmärrysvaiheessa kehittämiini ideoihin siitä, minkälainen palvelun tulisi olla. Ryhmien kanssa pääsin testaamaan erilaisten harjoitusten kautta niiden vaikuttavuutta sekä saamaan suoraan palautetta mikä toimii ja mikä ei. Kirjallisuuteen perehtymällä ja asiantuntijahaastatteluista saamieni tietojen pohjalta tein rungon retkien sisällöstä.

Palveluita kehittäessä on kuunneltava asiakasta tarkasti. Kehitysideat syntyvät tarpeesta – suunnittelutyössä on mentävä asiakkaan tarpeen äärelle ja selvitettävä se mahdollisimman perinpohjaisesti asiakkaan kanssa. Oma asenne siitä, että todella haluaa tehdä palvelun tarkasti juuri kyseiselle ryhmälle, on ratkaiseva. (Pajunen 13.2.2024.) Asiakasta haastatteleamalla selviää ryhmän

tarpeet ja toiveet, esimerkiksi haluaako ryhmä kehollisempia harjoituksia vai läsnäoloharjoituksia. Asiakkaalta voi kokonaisuutta suunnitellessa kysyä, mikä olisi paras asia mitä ryhmälle voisi tapahtua? (Lilja 17.2.2024.) Luonnossa ohjatessa tulee pohtia mikä palvelee ryhmää parhaiten tässä ja nyt. Positiivista ajattelua vahvistamalla voi viedä ajattelua mahdollisuuksiin ja tunnistaa hyviä asioita kysymällä mikä toimii ja mitkä asiat ovat hyvin nyt. (Haapala 16.2.2024.)

Luontopalveluita on tarjolla paljon ja palveluntarjoajien määrä on kasvussa. Liiketoimintaa suunnitellessa on pohdittava, mikä on oma näkökulma tekemiseen. Miten oma asiakaskunta ja verkosto saadaan? (Katajarinne 1.2.2024.) Yrityksillä on varattuna rahaa työhyvinvointipalveluihin ja luontopalvelut ovat nousseet trendiksi. Luontopalveluilla on siis paljon potentiaalia työhyvinvoinnin saralla. Toisaalta kriittinen kysymys on, miksi maksaa palvelusta, kun luontoon voi mennä ilmaiseksikin? (Pajunen 13.2.2024.) Matalan kynnyksen työkykyä ylläpitävä ja vahvistava luontoryhmä voisi olla potentiaalinen. Ryhmäläiset voisivat tulla myös eri yrityksistä. Yrityksillä on budjetissa rahaa varattuna koulutukseen ja työhyvinvointiin. (Lilja 17.2.2024.) Luonnon tutkittujen hyvinvointivaikutusten näkyminen yhä enemmän mediassa ja sitä kautta tietoisuuden kasvu voi lisätä kiinnostusta luontohyvinvointipalveluita kohtaan. Lisääntynyt stressi, hektinen arki ja palautumisen ongelmat lisäävät tarvetta ohjatuille luontopalveluille, jotka voivat toimia yhtenä hyvinvointia lisäävänä ja tukevana keinona arjen pyöryksessä.

Sopivia luonnonympäristöjä hyvinvointiretkelle on metsä, jossa on erilaisia polkuja. On hyvä, jos maasto on vaihtelevaa ja erilaisia polkuja on paljon. Näin voi löytää samankin ryhmän kanssa erilaisia reittejä eri kerroille. Metsässä tulisi myös olla sopivia pysähtymispaikkoja Metsämieli harjoitusten tekemiselle. Joskus uusi ympäristö voi haastaa ja muokata suunnitelmaa. (Lilja 17.2.2024.) Retkillä on hyvä käyttää vakiintuneita ja tuttuja reittejä, ihan turvallisuussyistäkin. Metsässä seurataan helppokulkuisia valmiita reittejä, jossa on monenlaista maastoa ja vanhaa metsää. Taukopaikka, kuten laavu on ollut monelle asiakkaalle mieluinen. (Haapala 16.2.2024.)

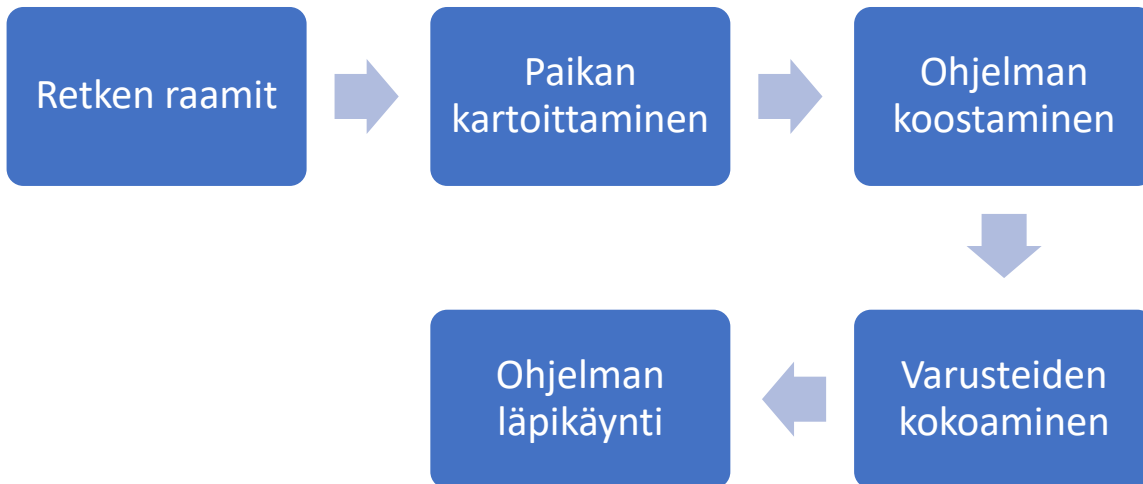
Joskus asiakas saattaa lähteä liikaa suorittamaan harjoituksia luonnossa ja etsimään ”oikeita ratkaisuja” harjoituksia tehdessä. Ohjaajana on hyvä muistuttaa, että asiakas voi antaa intuition ohjata tekemistä eikä ohjaajalla ole odotuksia harjoitusten suhteen. Asiakas saa olla luonnossa rauhassa oman kokemuksensa kanssa. Ihmisten voi joskus olla vaikea päästää irti ajatuksesta, ettei luonnossa tarvitse tehdä tai suorittaa mitään. (Haapala 16.2.2024.)

Asiantuntijahaastatteluiden ja kirjallisuuteen perehtymisen jälkeen minulle oli kirkastunut, että palautumiseen ja stressiä lievittäville palveluille on tarvetta. Halusin luoda retkillä rauhallisen tilan jokaisen osallistujan omalle luontokokemukselle. Harjoitusten tarkoitus oli herätellä aistimaan ympäristöä ja auttaa rauhoittumisen kokemuksessa. Siirtymät olivat lyhyitä ja tempo rauhallinen, näin luontoretki sopi monen kuntotason osallistujalle. Metsään uppoutumisen ja ”luontokylvyn” tarkoitus

ei ole kuntoileminen. Se ei ole sama asia kuin patikointi ja tärkeintä ei ole määränpää vaan yhteys ja läsnäolo. (Clifford 2018, 2.) Tämä on hyvä tuoda esiin asiakkaan kanssa palvelua suunniteltaessa. Kyseessä ei ole urheileminen vaan hiljentyminen ja rauhoittuminen luonnossa. Toki palvelua on mahdollista säätää fyysisempään suuntaan asiakkaan toiveesta.

Joskus fyysisen tai psyykkisen kunnan rajoitteet saattavat olla esteenä retkelle osallistumiselle. Psyykkisiä rajoitteita, esimerkiksi sosiaalisia haasteita omaava henkilö pärjää kuitenkin usein hyvin luonnossa ryhmän mukana, sillä luonnossa kyseisten haasteiden suhteen raja on pidemmällä kuin muissa ympäristöissä. (Pajunen 13.2.2024.) Onkin tärkeää kiinnittää huomiota näihin seikkoihin palveluita kehittäessä. Ryhmän kanssa keskustellessa tarpeista ja mahdollisista rajoittavista tekijöistä tarkasti etukäteen on hyötyä ja se on tarpeen myös turvallisuuskulmasta. Joskus yritysyhmiä vetäessä huomaa, että tilaisuuden järjestäjä (usein esihenkilö) on asiasta innoissaan ja muut ryhmäläiset saattavat olla skeptisiäkin (Haapala 16.2.2024). Kuten Pajunen (13.2.2024) toteaa, luonnon terapeuttiset vaikutukset toimivat parhaiten silloin kun retken osallistujalla on avoimuutta ja kiinnostusta aihetta kohtaan. Osallistujan hyvä motivaatio on paras lähtökohta luonnossa tapahtuvalle prosessille.

Ryhmiä yhteyshenkilön kanssa sovittiin käytännön asiat retkiä varten. Niihin kuului aikataulusta ja ryhmän koosta sopiminen, toiveet paikan suhteen ja yhteyshenkilön informoiminen retken alustavasta sisällöstä ja tarkoituksesta. Kaksi ryhmää halusi päästä paikalle helposti Helsingin seudulta julkisilla kulkuneuvoilla. Paikaksi valikoitui Seurasaari, mihin on helppo saapua bussilla ja mistä löytyy monipuolista luontoa. Toiset ryhmät saapuivat omilla autoilla pääkaupunkiseudulta ja paikaksi valittiin myös helposti saavutettava kohde, eli Kuusijärven ulkoilualueen parkkipaikka, josta pääsee kätevästi Sipoonkorven kansallispuiston metsiin. Suunnitellessa retkiä kävin muutamia kertoja läpi kohteiden reittejä ja tein alustavan suunnitelman harjoituksista ja niille sopivista paikoista. Reittejä läpi käydessä ohjelma lähti muodostumaan, metsässä ideat alkavat virrata ja ympäristö myös omalta osaltaan ohjaa suunnittelua, kun tiettyihin harjoituksiin löytyy niille sopivia paikkoja. Harjoitusten suunnittelemisen lisäksi tutustuin kunkin luontokohteen ominaispiirteisiin.



Kuva 12. Luontoretken suunnitteluprosessi

Ennen retkiä valmistelin tarvittavat varusteet, joihin kuului ensiapupakkaus, turvallisuussuunnitelma, tulentekovälineet ja tarjoilut nuotiopaikalle sekä istuinalustat. Lisäksi varusteisiin kuului retkillä toteutetut hyvinvoinnin skaalauksen kaavakkeet, kynät ja omat muistiinpanovälineet. Osallistujat saivat yhteyshenkilön kautta informaatiokirjeen retkestä ja siellä tarvittavista varusteista. Ennen retkiä kävin vielä läpi ohjelman ja aikataulun sekä varmistin kohteiden olosuhteet (kuten reittien kunto ja polttopuut).

#### 4.5 Retkien sisältö ja tavoitteet

Työhyvinvointia tukeva luontopalvelukonsepti nojaa luonnon tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin ja sitä on kehitetty vahvasti asiakaslähtöisesti. Tutkimusten kautta olen luonut ymmärrystä työelämän ongelmakohdista ja luonnon tutkittuihin hyvinvointivaikutuksiin perehtymällä muotoillut retkien rungon, joka parhaalla mahdollisella tavalla vastaisi todettuihin haasteisiin. Asiantuntijahaastattelut ovat omalta osaltaan tukeneet näkemystä siitä, minkälaisia palveluita työyhteisöt ovat kysyneet. Palveluiden kehitystyö vie aikaa. Usein luonnossa ollessa ajatus alkaa virrata ja ideoita syntyä (Lilja 17.2.2024). Palveluja kehittäessä asiat muhivat päässä ja pikkuhiljaa palikat alkavat löytää paikkaansa. Palvelun täytyy tuntua itsestä hyvältä ja niiden muotoilemisessa tulee luottaa omaan intuitioon. (Haapala 16.2.2024.)

Kirjallisuuden ja asiantuntijahaastatteluiden pohjalta muodostin käsityksen tämän hetken työelämän haasteista, joita on listattu alle:

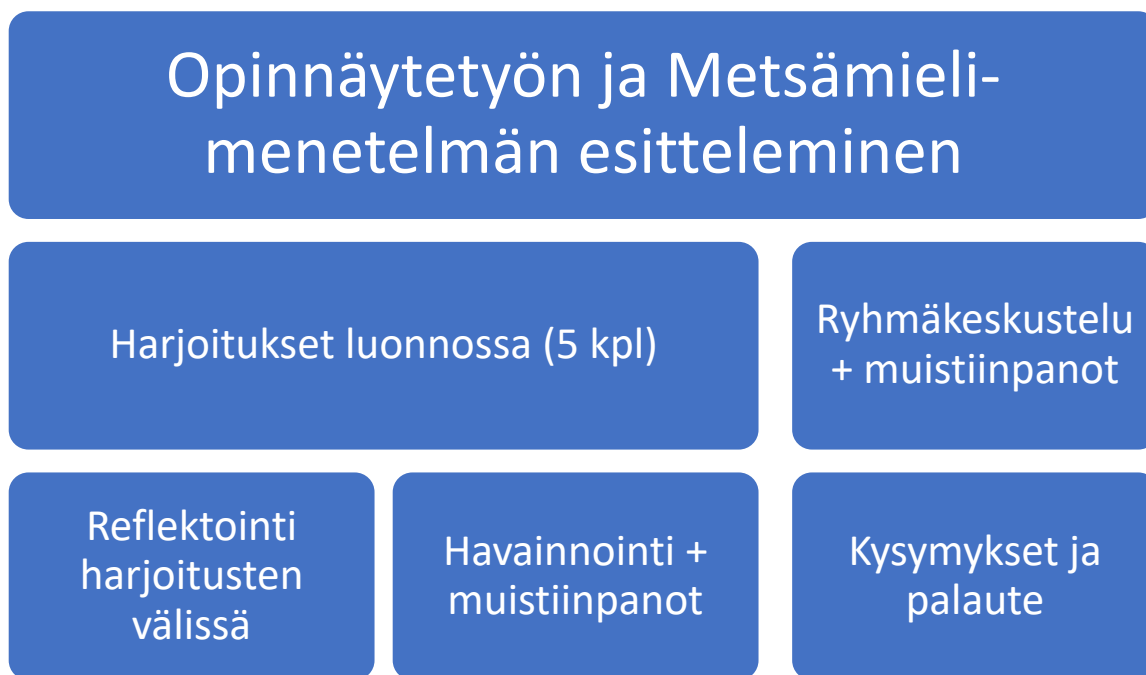
- Stressi
- Hektisyys ja keskeytykset
- Informaatiotulva
- Suorituskeskeisyys
- Aivoergonomian kuormitus
- Työyhteisön ongelmat
- Huono työergonomia (etenkin etätöissä)
- Unen ja palautumisen haasteet
- Liikkumattomuus

Tunnistin työelämän keskeisimmät ongelmakohdat, luodakseni käsityksen tarpeesta luontopalveluiden edelleen kehittämisen suhteen. Luontoon mennään usein tekemään jotain: lenkkeilemään, marjastamaan, sienestämään, metsästämään tai puutöihin. Asiantuntijahaastatteluissa kävi ilmi, että monet asiakkaista ovat kokeneet luonnon tutkitut hyvinvointivaikutukset suhteellisen uutena asiana. Suomalaiset ovat yleisesti ottaen tottuneita luonnossa kulkijoita, ja ajatusta opastettuna olemisesta on saatettu vierastaa.

Luontohyvinvointipalvelussa keskitytään kuitenkin rauhoittumiseen ja palautumiseen, eikä niinkään perinteisempään eräopastukseen. Asiantuntijahaastatteluista saadun tiedon perusteella ulkopuolinen opastus rauhoittumiseen tähtäävissä harjoituksissa on ollut monelle asiakkaalle mielekästä ja auttanut rentoutumisen kokemuksessa. Ymmärryksen kartuttamisen jälkeen suunnittelin retkien rungon. Listasin asioita, joita luontoretkien tulisi sisältää:

- Rauhoittumiseen ja palautumiseen tähtäävät harjoitteet
- Tilaa aistia luontoa omaan tahtiin
- Mahdollisuus seurustella muiden ryhmäläisten kanssa – sosiaalinen aspekti
- Joustavuutta suunnitelman suhteen
- Ryhmän tunnelman ja tarpeiden tunnustelu
- Keskiössä luonto ja hiljaisuus – ei ongelmien puiminen
- Ohjeistuksissa ja infoissa selkeys – ei luennointia
- Jokaisen henkilökohtaisen kokemuksen kunnioitus – ei painostusta
- Lempeä kehon huolto ja/tai hengitys/läsnäoloharjoitukset
- Turvallinen reitti, vaihteleva maasto

Ymmärryksen karttuessa koostin alustavan rungon luontoretkille. Pääsin testaamaan palvelun runkoa luonto-ohjaajaopiskelijoiden kanssa, jolloin myös esittelin heille opinnäytetyötäni. Kahden tunnin mittaisessa sessiossa testattiin samoja Metsämieli harjoituksia, jotka tulisivat olemaan osa luontoretkien ohjelmaa. Harjoitusten jälkeen niitä refleктоitiin ja lopuksi keskustelimme vielä nuotio-paikalla harjoituksista ja luontohyvinvointiin liittyvistä teemoista. Tein session aikana muistiinpanoja palautteista sekä keskustelussa esiin nousseista asioista. Harjoitusten ohjaaminen ja niistä saatu palaute oli retkien suunnittelun kannalta hyödyllistä. Myös opinnäytetyöprosessin esittelemine oli itselleni opettavainen kokemus.



Kuva 13. Palvelun alustava sisältö

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esitellään neljän luontoretken aikana saadut tulokset, jotka on kerätty ryhmähaastatteluiden, havainnoinnin sekä palvelun yhteiskehittämisessä saadun palautteen pohjalta.

### 5.1 Luontoretkien vaikuttavuus

Tämäntyyppinen luontopalvelu oli suurimmalle osalle osallistujista uusi kokemus. Jotkut osallistujat kertoivat aiemmin käyttäneensä esimerkiksi melontapalveluita. Mindfulness- harjoittelu oli joillekin tuttua, mutta luonnossa tehtävät mielentaitoharjoitukset koettiin uutena asiana. Haastatteluissa kävi ilmi, ettei moni osallistujista osannut etukäteen kuvitella minkälaisia harjoituksia luontoretkillä tullaan tekemään. Monen odotukset liittyivät toisentyypiseen luontoretkeilyyn, jonka keskiössä on luontotietous ja ”eräily”. Jotkut haastateltavista sanoivat, että odotukset retkestä liittyivät esimerkiksi puun halailmiseen tai mättäällä makoilemiseen.

Monelle luonnossa liikkuminen on säännöllinen harrastus esimerkiksi lenkkeilyn tai pyöräilyn muodossa. Osallistujien vastauksissa toistui, että luontoretken suhteen odotukset liittyivät toiveisiin oman hyvinvoinnin ja rentoutumisen tuntemusten lisääntymisestä. Luontoretkeltä odotettiin rauhallista taukoa arjen hektisyyden keskelle. Osa vastaajista kertoi odottavansa uuden oppimista. Metsämieli- termi oli herättänyt osassa osallistujia positiivisia assosiaatioita ennen retkeä. Termi koettiin lempeäksi ja se herätti mielenkiinnon ja halun oppia uutta.

Luontopalvelu koettiin rentouttavaksi ja rauhoittavaksi. Erityisesti rauhoittumisen kokemus toistui kaikissa ryhmähaastatteluissa ja reflektioissa retken aikana. Metsämieli- harjoitukset koettiin mielekkäiksi, tosin jotkut vastaajista kokivat alussa turhautumista tai kertoivat arkistressin vielä vaikuttavan retken alkupuolen kokemukseen. Jotkut kokivat olevansa retkelle tullessaan yliviirittyneitä, jolloin rauhoittumisessa kesti jonkin aikaa. Luontoretken kokemuksessa pidettiin tärkeänä sitä, että aikaa jäi kävelemiselle omiin ajatuksiin uppoutuneena ja ajoittain muiden ryhmäläisten kanssa jutellen. Sosiaalinen puoli koetiinkin tärkeäksi, vaikka useat harjoituksista tehtiin omassa rauhassa. Harjoitusten reflektointi niiden jälkeen koettiin mielekkääksi useimpien osalta. Konkreettisemmat harjoitukset (kuten harjoitus, jossa kerätään luonnosta asioita) koettiin mielekkääksi ja virkistäväksi. Monet kokivat positiivisena sen, että sai tehdä luonnossa asioita, joita ei normaalisti tulisi yksin tehtyä. Ohjattavana koettiin heittäytymisen olevan helpompaa. Harjoitteiden helppous ja kepeys koettiin virkistävänä. Useat osallistujista kommentoivat, että harjoituksia voisi viedä omaan arkeen.

Luontoretkellä kerrotut luonnon hyvinvointivaikutukset olivat monelle osallistujalle suhteellisen uutta tietoa. Monet kokivat tutkimustuloksista kuulemisen mielenkiintoisena. Tiedon jakaminen

pieniksi palasiksi retken varrelle koettiin positiivisesti, sillä se ei ollut luentomaista ja asioiden pu-reskelemiselle jäi aikaa. Monet kokivat retkillä, että tutusta ympäristöstä voi oppia uutta ja sen voi nähdä ”uusin silmin” opastettuna. Luontotietouden jakaminen, erityisesti pienet erityispiirteet retki-kohteista koettiin mielenkiintoiseksi.

Retkien aikana tuli esiin asiakkaiden toive kehollisemmista harjoituksista. Retken aikana ja ryhmä-haastattelun vastauksissa toistui työergonomiset haasteet ja mielenkiinto ohjattuja kehonhuollon harjoitteita kohtaan. Tämäntyyppisiä harjoituksia päätin lisätä luontopalvelukonseptiin ja viimeisen luontoryhmän aikana testattiinkin muutamia luontojoogaharjoituksia, jotka olivat monen osallistujan mielestä hyvä lisä luontopalvelussa. Kehollisuus auttoi rauhoittumisen kokemuksessa.

Retkille tullaan erilaisista tilanteista ja kullakin asiakkaalla on ennen retkeä ollut erilaisia kokemuk-sia kuluneesta päivästä tai viikosta, jotka ovat vaikuttaneet sen hetkiseen olotilaan. Joillain retkillä asiakkaat olivat aluksi hyvinkin virittyneessä mielentilassa, jolloin rauhoittumisen kokemukseen pääseminen kesti hieman pidempään. Retkillä, jonka alussa asiakkaat olivat olleet eniten ylikier-roksilla, ero retken lopulla olevaan tunnelmaan oli suurin. Aluksi ylikierroksilla olleet asiakkaat saat-toivat kokea tempon hiljentämisen turhauttavanakin, ennen kuin pääsivät kokemaan rauhoittumi-sen tunteita metsässä (tämä tuli esiin tarkentavien kysymysten kautta asiakkaiden kokemuksesta). Asiakkaista havaitsi selkeää rauhoittumisen ja rentoutumisen kokemusta. Rauhoittuneen ja hiljen-tyneen puheen rytmin ja volyymin lisäksi rentoutumisen kokemukset näkyivät kehon asennoissa ja ilmeissä. Havaitsin monesti tämän hermoston rauhoittumisen esimerkiksi lisääntyvänä haukotte-luna ja jollain retkellä asiakkaat totesivat, että *tämän jälkeen pitäisi päästä päiväunille*. Eräs osallis-tujista vertasi olotilaa hieronnan jälkeiseksi raukeudeksi. Rentoutumisen kokemukset olivat todella selkeitä.

Havainnoin myös ryhmien vuorovaikutusta retken aikana. Oli mielenkiintoista huomata esimerkiksi, kuinka rauhoittava vaikutus luonnolla on työyhteisössä. Retkillä usein arkiset asiat kuuluivat ihmis-ten välisessä puheessa alkuvaiheessa ja ensimmäisten metsässä tehtyjen harjoitusten jälkeen tun-nelma oli ”hiljentynyt” ja rauhoittunut huomattavasti. En pyytänyt erikseen asiakkaita olemaan hiljaa metsässä, vaikka toki ohjeistin, että harjoitusten aikana annetaan kaikille keskittymisrauha. Halusin nähdä miten luontoympäristö vaikuttaa asiakkaiden kokemukseen ilman puuttumista siihen. Ja luonto todella vaikutti. Monesti puheen äänenvoimakkuus hiljeni, jopa kuiskauksen tasolle met-sässä ollessa.

Harjoitukset ohjasivat huomiota sisäänpäin, jolloin puhe automaattisesti väheni ja usein havaitsin, että asiakkaat pitivät myös etappien välillä hiljaisuudessa kävelemisestä. Välillä toki tehtiin havain-toja jostain ympäristöön liittyvästä, mutta puheenaiheet eivät enää liittyneet ulkopuolella arjessa oleviin asioihin. Oltiin enemmän hetkessä. Erään retken jälkeen yksi osallistujista totesi, että

kukaan ei ollut kolmen tunnin aikana puhelimella. Yksi osallistujista kuvasi olevansa positiivisesti yllätynyt luontopalvelun sisällöstä ja vaikutuksesta omaan oloon: ”Tässä on luokkaretkimäinen fiilis, positiivisella tavalla. Tää juttu oli mulle, mun hyvinvoinnille, ei käyty läpi työjuttuja”.

Luontoretkillä osallistujat alkoivat usein itse pohtimaan ääneen omaa suhdettaan luontoon ja hyvinvointiin. Monet olivat ilahtuneita luontopalvelun lähestymistavasta, joka salli hetkessä olemisen ilman suorituspainetta. Jotkut osallistujista kuvasivatkin omaa arkea melko suorituskeskeiseksi. Tämä ei aina tarkoita vain työarkea, vaan usein vapaa-aikaakin leimaa suorituskeskeisyys ja tavoitteellisuus. Monille luonnossa liikkuminen eri lajien merkeissä oli hyvinkin tuttua, mutta oleskelu aistimisen ja hiljentämisen merkeissä koettiin uutena lähestymistapana. Osallistujat kertoivat työhyvinvointipäivien sisältävän usein erilaisia aktiviteetteja tai luentoja. Luontopalvelu, jossa keskiössä on oma hyvinvointi ja rauhallinen oleminen työyhteisön kanssa, koettiin mielekkääksi. Tämän tyyppisen luontopalvelun lähtökohta on eri kuin vauhdikkaampien luonnossa tapahtuvien aktiviteettien ja se voi tarjota kaivattua vastapainoa niille. Monien osallistujien puheissa toistui havahtuminen arjen vaativuuteen ja siihen, miten paljon kaipaa takaisin luontoon, hiljaisuuden äärelle.



Kuva 14. Havainnoinnin tuloksia luontoretkiltä

## 5.2 Metsämieli harjoitusten testaaminen

Luontoretkien aikana ryhmien kanssa tehtiin viisi erilaista Metsämieli- harjoitusta, joiden kautta sain palautetta konseptin toimivuudesta sekä kehitysehdotuksia palvelun suhteen. Tässä luvussa käydään harjoitukset ja niistä saadut palautteet läpi sekä pohditaan miten palvelua voi muotoilla saadun palautteen ja testauksen perusteella. Retkien aikana korostui, että erilaiset harjoitukset toimivat erilaisille ihmisille. Toiset pitivät enemmän hyvin rauhallisista hengitykseen ja läsnäoloon keskittyvistä harjoituksista ja toiset pitivät konkreettisimmista harjoituksista, joissa esimerkiksi kävelään tai kerätään luonnosta materiaaleja. Yksittäisen harjoituksen kesto on tyypillisesti 10–15 minuuttia. Harjoitusten kesto oli suurimman osan mielestä sopiva, jotkut osallistujat olisivat toivoneet pidempiä harjoituksia pystyäkseen rauhoittumaan paremmin.

### Harjoitus 1. Läsnäolon hetki

Tämä harjoitus tehtiin retken alussa, alkuinfon jälkeen. Harjoituksen oli tarkoitus toimia laskeutumisenä retkelle ja aistien herättelynä. Harjoituksessa otetaan itselle mukava seisoma-asento, ja huomio keskitetään hengitykseen. Silmät voi sulkea tai keskittää katseen eteen johonkin kiintopisteeseen. Pyysin ryhmäläisiä seuraamaan omaa hengitystä sitä kuitenkaan muuttamatta. Hengitystä seuratessa kehotin aistimaan oman kehon tuntemuksia ja tunnetilaa yleisesti. Muistutin, että retken aikana voi vaan olla suorittamatta mitään. Harjoituksen aikana rohkaisin myös kuuntelemaan omasta mielestä nousevia havaintoja liittyen omaan hyvinvointiin ja vahvistamaan niitä tietoisesti retken aikana.

- *"Miksei tällaista tee enemmän omassa arjessa?"*
- *"Harjoituksen aikana tuli hyvin nopeasti unettava olo, kun pääsi rauhoittumaan arkipäivän pyöryksestä"*
- *"Rentoutunut ja hyvä olo"*
- *"Aluksi koin turhautumisen tunteita, kun olin vielä aika kiihtyneessä tilassa ja kävelyn ja harjoitusten tempo oli niin hidas"*
- *"Alussa oli vaikeaa vaihtaa oma moodi, mutta pikkuhiljaa pystyin rauhoittumaan"*
- *"Kuuloaisti herkistyy"*
- *"Mukava hengittää raikasta ilmaa"*
- *"Toivon tulevalta viikolta enemmän palautumista"*

Retken aluksi tehty pysähtyminen koettiin tärkeäksi. Osallistujat kokivat miellyttäväksi muistutuksen siitä, että retken aikana ei tarvitse suorittaa mitään vaan saa vain olla. Monet osallistujat tulivat

retkelle hyvinkin hektisen arjen keskeltä, jolloin aluksi he saattoivat olla levottomia ja stressaantuneitakin. Koin itse, että alun hengitysharjoitus on todella tärkeä ja auttoi osallistujia rauhoittumisen ja läsnäolon kokemuksessa.

### Harjoitus 2. Hyvien tekojen keko

Tässä harjoituksessa pysähdyttiin metsässä sopivaan paikkaan ja jokainen osallistuja sai omissa rauhassaan kerätä luonnosta materiaaleja omaan hyvien tekojen kekoonsa. Yksi luonnon materiaali (kuten käpy tai oksa) edusti viikon aikana muille tehtyä hyvää tekoa. Lopulta omaa kekoa aistittiin ja tekoja käytiin vielä läpi omissa mielessä. Tarkoituksena oli tunnistaa ja reflektoida viikon aikana tehtyjä hyviä asioita ja mahdollisesti tunnistaa niiden merkityksellisyys omissa arjessa.

- *”Ensin oli vaikea keksiä asioita, kun ei edes muista mikä päivä tänään on”*
- *”Lempeyttä itselle, tuntui hyvältä”*
- *”Kiva tehdä harjoitusta omissa rauhassa mutta kuitenkin muiden seurassa. Sosiaalinen puoli oli tärkeää”*
- *”Konkreettinen harjoitus toimii retken alussa”*
- *”Aiheiden keksiminen tuntui vaikealta, pohdin mikä lasketaan hyväksi teoksi”*
- *”Tekeminen tuntui mielekkäältä”*
- *”Pistää miettimään, onko tehnyt hyviä tekoja viime aikoina”*
- *”Tajusin ettei hyvien tekojen tarvitse olla niin ihmeellisiä”*
- *”Mietin omaa käytöstä, olenko ollut ystävällinen muille”*
- *”Jäi positiivinen tunne, olen tehnyt jotain hyvää”*
- *”Tätä voisi tehdä enemmän, mietin miten voin tehdä enemmän hyviä asioita”*

Hyvien tekojen keko oli retkien aikana pidetty harjoitus. Jollain tavalla konkreettinen tekeminen toimi ja oli monen osallistujan mieleen. Luonnosta eri materiaalien etsiminen koettiin hauskaksi ja keon kokoaminen omissa rauhassa oli rentouttavaa. Tämä harjoitus toimi hyvin retken alkupuolella, jolloin osallistujat saattoivat todennäköisemmin vielä olla ylivirittyneessä tilassa. Rauhallinen tekeminen auttoi hiljentämisessä ja aistien herättelemisessä. Harjoitusta ohjeistaessa oli tärkeää muistuttaa, että hyvät teot voivat olla hyvin pieniä ja arkisiakin asioita.

### Harjoitus 3. Kiitollisuuspuu

Tässä harjoituksessa osallistujat valitsivat heitä miellyttävän puun lähiympäristöstä ja pääsivät pohtimaan kiitollisuudenaiheita omassa elämässään. Puun oksille voi kuvitteellisesti ripustaa kiitollisuudenaiheita ja lopuksi vielä omassa rauhassa tarkastella puuta ja mieleen nousseita aiheita. Harjoituksen tarkoitus on rohkaista tunnistamaan hyviä ja kiitollisuutta herättäviä asioita ja pysähtymään aistimaan niitä hektisenkin arjen keskellä.

- *”Miksi saan näin paljon? Tulee melkein huono omatunto!”*
- *”On tärkeää pysähtyä tunnistamaan kiitollisuuden aiheita”*
- *”Aluksi tehtävä tuntui vaikealta mutta sitten aiheita alkoi nousta paljonkin”*
- *”Hyvä harjoitus, helpompi löytää kiitollisuudenaiheita kuin hyviä tekoja”*
- *”Harjoitus oli koskettava”*
- *”Inspiroiva puu, esiin pulpahti yllättäviäkin asioita”*
- *”Kolmihaarainen koivu muistutti minua tutusta puusta”*
- *”Katselin koivua ilman lehtiä ja mietin, että kiitollisuuden aiheita on vielä tulossa”*

Kiitollisuusharjoitus toimi parhaiten retken keskivaiheilla, jolloin osallistujat olivat yleensä jo päässeet rentoutuneempaan olotilaan ja pystyivät pysähtymään omien tunteiden äärelle helpommin. Harjoitusta ohjeistaessa oli tärkeää muistuttaa, että kiitollisuudenaiheet voivat olla pieniäkin asioita omassa arjessa.

### Harjoitus 4. Tietoinen kävely

Tässä harjoituksessa keskityttiin oman kehon aistimukseen kävelemisen kautta. Aluksi harjoituksessa kävellään normaalia tempoa ja sitten hidastetaan huomattavasti ja aistitaan vuorotellen erilaisia asioita kehossa, kuten jalkapohjan rullausta maata vasten, hengitystä ja kehon asentoa. Toeutin harjoituksen tasaisella alustalla, kuten soratiellä ja ohjeistin osallistujille selkeän etapin, jota käveltiin edestakaisin. Näin osallistujat pystyivät keskittymään nimenomaan kehon aistimukseen. Harjoituksen tarkoitus on vahvistaa kehoysteyttä ja rauhoittumisen kokemusta.

- *”Mieleenpainuvin harjoitus, kehollisuus toimi”*
- *”Tällaista ei tule ikinä tehtyä yksin, pidin harjoituksesta”*

- *”Saa ihan luvan kanssa hidastaa”*
- *”Tämä toimi retken myöhäisemmässä vaiheessa koska silloin oli jo helpompi hidastaa ja aistia”*

Kävelyharjoitusta pidettiin mielekkäänä. Eräällä retkellä keskustelimme tämän harjoituksen jälkeen siitä, että luontopalvelun aikana tulee testattua asioita, joita ei normaalisti ikinä tule tehtyä. Kävelyn huomattava hidastaminen tuntui monen mielestä asialta, jonka tekeminen yksin kävellessä voi tuntua kiusalliselta tai vaikealta. Ryhmässä ollessa sai luvan kanssa ja turvallisesti tehdä asioita, jotka saattavat yksin ollessa tuntua jopa noloilta.

#### Harjoitus 5. Parasta minulle

Viimeisen harjoituksen kautta osallistujat pääsivät refleктоimaan asioita, jotka tukevat omaa hyvinvointia ja tuovat omaan elämään lisäarvoa. Parasta minulle harjoituksessa mietitään parhaita asioita, joita on tapahtunut viimeisen kuukauden, viikon ja kuluvan päivän aikana. Lopulta aistitaan mikä on parasta juuri tässä hetkessä. Harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa omien tarpeiden tunnistamista ja muistuttaa niiden tuomisesta omaan arkeen. Harjoituksen lopuksi kehoitin vielä miettimään mitä tästä voisi viedä omaan arkeen.

- *”Tämä oli lempiharjoitukseni. Tuli hyvä mieli retken lopuksi”*
- *”Kiva tunnistaa asioita ensin koko kuukaudesta ja lopulta tästä hetkestä, sai perspektiiviä”*
- *”Oman hyvinvoinnin merkitys korostui tässä”*
- *”Tajusin että tämä retki oli yksi koko viikon parhaista jutuista”*
- *”Tuli halu olla lempeä itselleen ja tehdä enemmän hyviä asioita”*
- *”Yksinkertainen harjoitus mutta pisti ajattelemaan miten niin hetkessä voi päästä niin syväälle”*

Retkien lopuksi koin tärkeäksi vielä reflektoida omaa hyvinvointia tukevia tekoja ja vahvistaa niiden merkitystä osallistujien kokemuksessa. Moni osallistuja oli yllätynyt siitä, miten paljon vaikutusta lyhyilläkin harjoituksilla on rauhoittumisen kokemukseen. Osa sanoi yllättyneensä siitä, miten nopeasti luonnossa rauhoittuminen alkoi ja kuinka syvällisiä pohdintoja harjoitukset herättivät. Retkillä

sosiaalinen aspekti koettiin tärkeäksi. Harjoituksia sai tehdä omassa rauhassa ja silti oltiin ryhmässä ja välillä sai jutella, usein aiheet eivät liittyneet työarkeen.

### 5.2.1 Ympäristö

Retkien paikkoja kartoittaessa käytin hyväkseni asiantuntijahaastatteluista saamaani tietoa. Rauhoittumisen kokemuksessa auttaa metsäympäristö, joka on monimuotoinen ja josta löytyy erilaisia polkuja sekä sopivia pysähdyspaikkoja harjoituksille. Paikan valinnassa keskustelimme ryhmien edustajan kanssa heidän toiveistaan. Kaksi retkistä järjestettiin Helsingin Seurasaarella, sillä osallistujat halusivat tulla paikalle helposti julkisilla kulkuvälineillä. Minulle jo ennestään tutussa Seurasaarella on monipuolista ja vanhaa metsää, jossa on korkeuseroja ja vaihtelevia polkuja, joita seuraten pääsi pois suosituimmilta lenkkeilyreiteiltä. Suunnittelin noin kahden kilometrin mittaisen reitin, joka kulkee saaren sisäosien metsien läpi merenrannan ja puistomaisten maisemien läpi kohti nuotiopaikkaa. Metsästä löytyi sopivia aukiopaikkoja harjoitusten tekemiseen ja leveämmät hiekkatiet olivat sopivia tiettyjen harjoitusten tekemiseen. Nuotiopaikka toimi hyvin ryhmähaastatteluiden järjestämiseen. Lisäksi Seurasaarella pääsee vesielementin äärelle. Seurasaaren retkien kesto oli kaksi tuntia.

- *”Olen käynyt Seurasaarella monta kertaa mutta nyt pääsin aistimaan saaren luontoa ihan uudella tavalla”*
- *”Pitäisi useammin vain ottaa bussi Seurasaareen ja vaan lähteä luontoon”*
- *”Mielikuva luontoon menemisessä on, että se on hankalaa ja on reissaamista ja se on aikaa vievää, mutta tännehan voi tulla vain hetkeksi olemaan”*
- *”Täällä kuulee hyvin kaupungin liikenteen pauhun, tulee olo, että ollaan täällä omassa kuplassa”*

Kaksi retkeä järjestettiin Sipoonkorven kansallispuistossa, ja lähtöpaikkana oli Vantaan Kuusijärven ulkoilualueen parkkipaikka. Osallistujat toivoivat paikkaa, johon on helppo saapua omalla autolla pääkaupunkiseudulta. Kuusijärveltä suunnittelin reitin Bisajärven tulipaikalle, jolloin retken kokonaismatkaksi tulee noin kuusi kilometriä. Reitti Bisajärvelle tarjosi monipuolista metsämaisemaa, jossa päästiin leveämmän hiekkatien lisäksi kävelemään vaihtelevia polkuja pitkin ja tekemään harjoituksia syvemmälle metsään. Bisajärvi tarjosi myös mahdollisuuden vesielementin tarkkailemiseen. Sipoonkorven retkien kesto oli kolme tuntia.

- *”Tuntuu ristiriitaiselta, että näin erämaisessä paikassa kulkee näin iso metsätiebaana”*
- *”Moottoritien äänen voimakkuus yllätti – onneksi se vaimeni, kun päästiin kauemmas metsään”*
- *”Järveä joutsenineen oli ihana katsella”*



Kuva 15. Metsämieli- harjoituksia ryhmän kanssa Seurasaarella

### 5.2.2 Ohjaus

Luontoretkien kautta minulla oli mahdollisuus saada palautetta omasta ohjaamisestani. Lyhyitäkin retkiä järjestettäessä on tärkeää ohjeistaa osallistujia mahdollisimman perusteellisesti. Koostin kaikille ryhmille infokirjeet, jossa kuvattiin lyhyesti retken ohjelmaa ja mukaan tarvittavia varusteita. Kaikki retket järjestettiin kevät talvella, joten tärkeää oli muistuttaa osallistujia hyvistä jalkineista ja mahdollisesta liukkaudesta, jolloin suosittelin nastakenkien käyttöä. Metsämieli retkillä tempo on hidas ja pysähdyksiä tulee paljon. Siksi on tärkeää muistuttaa, että kyseessä ei ole aktiivinen lenkkeily ja lämmintä vaatetta kannattaa varata mukaan. Muita etukäteen ohjeistettavia asioita olivat esimerkiksi omien eväiden ja juomapullon mukaan ottaminen sekä muut tarvittavat varusteet, kuten istuinalusta.

Turvallisuusajattelu on luonto-ohjaamisessa lähtökohtana. Tutustuinkin tarkasti jokaisen retken reittiin, jotta tietäisin koko ajan missä olemme kartalla. Puhelimessani oli ladattuna 112- sovellus ja latsin akun täyteen ennen retkeä, kylmällä ilmalla minulla oli lisäksi mukana varavirtapankki. Luonnossa töitä tehdessä pitää myös olla päivitetyt ensiaputaidot ja ensiapupakkaus mukana. Retkillä varasin mukaan hieman ylimääräisiä varusteita, kuten juomaa ja pientä evästä sekä kylmällä säällä muutamia varavaatteita (kuten lämpimät hanskat). Liukkailla talvikeleillä voisi olla hyvä hankkia ylimääräisiä kenkiin kiinnitettäviä liukuesteitä, joita voi lainata asiakkaille tarvittaessa.

Ohjaamista oppii parhaiten tekemällä sitä. Havaintojen ja palautteen kautta voi oppia lisää ja kehittyä. Hyvänä pohjana luonnossa ohjaamiselle on oma vahva kiinnostus liittyen aiheeseen ja

asiakkaisiin. Luontotietouden kautta voi lisätä arvoa osallistujien kokemuksille, erilaisten paikkojen erityispiirteiden kertominen voi olla innostavaa ja sen kautta osallistujat voivat oppia jotain uutta lähiympäristöstään. Luontoretkien aikana tulisi kuitenkin välttää luentomaista asioista kertomista ja jakaa pieniä tietoiskuja, tässäkin ryhmää tunnustellen. On tärkeää, että retken ohjaaja on innostunut asiastaan ja perehtynyt ympäristöön, koska se välittyy asiakkaille.

- *”Todella hyvin rakennettu kokonaisuus”*
- *”Luontotietous antoi kivan lisän ja oli mielenkiintoista”*
- *”Rauhallinen ja lempeä ote tekemiseen”*
- *”Kaarellisesti hyvä ja toimiva kokonaisuus”*
- *”Ohjaajan innostus ja kiinnostus aiheita ja meitä osallistujia kohtaan oli tärkeä tunnelman kannalta”*
- *”Tämän tyyppisiä harjoituksia on mielekästä tehdä ohjattuna – ainakin aluksi. Ohjaus auttaa oikeasti pysähtymään”*
- *”Aluksi aistit heräteltiin ja sitten menttiin ns. syvään päätyyn”*
- *”Ohjaajan rauhallinen ääni auttoi harjoituksessa”*

Luontoyrittäjänä toimiessa on tärkeää verkostoitua ja jakaa osaamista muiden yrittäjien kanssa. Palveluita voi myydä ristiin toisten yrittäjien kanssa koska asiakasryhmässä voi olla monia erilaisia tarpeita. Osa ryhmästä voi esimerkiksi lähteä melomaan ja osa rauhalliselle metsäretkelle. (Haapala 16.2.2024.) Yrittäjyys vaatii monien eri taitojen opettelua ja jatkuvaa epämukavuusalueelle menemistä. Itse asiassa mitä tekee, täytyy olla todella hyvä, lisäksi tulisi olla luovuutta ja idearikautta palveluiden kehittämiseen. (Pajunen 13.2.2024.)

Ohjaamisessa tärkeintä on kohtaaminen, sen lisäksi on oltava ammattitaitoinen ja läsnä oleva. Ohjaajan tulee herkästi tunnustella ryhmän tarpeita ja omaa intuitiota retken aikana. (Lilja 17.2.2024.) Oppaan persoonallisuudella on iso rooli luontopalveluissa, hänen seurassaan on kivaa viettää aikaa luonnossa. Asiantuntijuuden lisäksi persoona on oppaan tärkein ominaisuus. (Katajarinne 1.2.2024.) Ryhmiä ohjatessa on oltava sensitiivinen eikä päättää asioita asiakkaan puolesta (Haapala 16.2.2024). Yrittäjänä on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sillä on haastavaa auttaa muita, jos omat patterit eivät ole ladattu. Itsensä kuunteleminen ja asioiden rajaaminen ovat tärkeitä taitoja. (Lilja 17.2.2024.)

Pyrin valmistautumaan jokaiselle luontoretkelle huolellisesti. Tämä toi varmuutta itselle ja mahdollisti ohjelman muuttamisen tilanteen ja asiakkaan tarpeiden mukaisesti. En siis lukkiutunut alkupeiräiseen suunnitelmaan liikaa vaan pysyin joustavana ohjelman suhteen. Koin tärkeäksi olla itse

rauhallinen ja läsnä oleva vaikka minun piti samaan aikaan huolehtia aikataulutuksesta, havainnoinnista ja muista käytännön asioista. Ympäristöihin tarkasti tutustuminen etukäteen toi myös varmuutta retkien vetämiseen. Kommunikaatio ryhmien yhteyshenkilöiden kanssa oli tärkeä osa retken suunnittelua ja onnistumista. Asiakkaita tulee etukäteen informoida käytännön asioista ja retken sisällöstä niin, että he tietävät minkälaisesta palvelusta on kyse. Myös välimatkojen pituus ja reitin vaativuus ovat seikkoja, jotka on syytä selvittää etukäteen ja huomioida tässä asiakkaan toiveet ja tarpeet.

### 5.2.3 Hyvinvoinnin kokemuksen mittaaminen

Jokaisen neljän luontoretken alussa ja lopussa osallistujat täyttivät hyvinvoinnin skannauslomakkeen, jonka tarkoituksena oli mitata hyvinvoinnin kokemuksen kehittymistä retken aikana. Hyvinvoinnin skannauslomake on Leppäsen & Pajusen Suomalainen metsäkylpy kirjasta. Lomakkeen tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, miten luontopalvelu vaikuttaa osallistujan omaan hyvinvoinnin kokemukseen. Mittauksessa vastattiin seitsemään väittämään asteikolla 1-5 (1= erittäin vähän, 2= melko vähän, 3= ei vähän eikä paljon, 4 = melko paljon, 5 = erittäin paljon). Alla olevassa taulukossa esitellään hyvinvoinnin kokemuksen kehitys jokaisessa arvoidussa kohdassa. Hyvinvoinnin skannaukseen vastasi yhteensä 47 retkeilijää.

Hyvinvoinnin skannauksesta saadut tulokset olivat yksiselitteisiä. Luontoretkellä hyvinvoinnin kokemus paranee selvästi. Merkittäviä vaikutuksia retkillä oli vapautumisen tunne arkipäivän huolista ja murheista sekä rauhoittumisen ja levollisuuden tunteiden lisääntymisessä. Ennen retkeä huolista ja murheista ei oltu vielä vapaita ja vastaajien keskiarvo tässä kohdassa oli vain 1,25 (1= erittäin vähän). Retken päätyttyä tulos oli noussut lukemaan 3,75. Irrottautumisen kokemus arjen pyörytyksistä toistui kaikilla retkillä kommentoissa ja havainnoinnissa.

Taulukko 1. Hyvinvoinnin skannaus ennen ja jälkeen retken (Leppänen &amp; Pajunen 2019)

Kokemus (1–5)	Ennen retkeä	Retken jälkeen
Kehoni tuntuu terveeltä	3,25	4,15
Olen innostunut ja energinen	3,15	3,70
Olen luova ja löydän ratkaisuja kysymyksiin	3	3,50
Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista	1,25	3,75
Olen rauhallinen ja levollinen	2,35	4,30
Olen tyytyväinen ja levollinen	3	4
Olen keskittymiskykyinen	2,85	3,80

Osallistujat kokivat retkelle tullessaan olevansa vain melko vähän (keskiarvo 2,35) rauhallisia ja levollisia kun retken päätyttyä lukema nousi tasolle 4,30 (4 = melko paljon). Innostuneisuus ja energisyys nousi retken aikana lukemasta 3,15 lukemaan 3,70. Monet osallistujista kuvasivat luontopalvelun niin rauhoittavaksi, että energisyyden lisääntymisen sijasta koettiin levollisuuden tunnetta. Myös kokemus kehon terveydentilasta nousi retken aikana selvästi, ennen retkeä kokemus kehon terveydestä oli keskimäärin 3,25 (3 = ei vähän eikä paljon) ja retken jälkeen 4,15 (4 = melko paljon). Luontopalvelulla koettiin olevan vaikutusta keskittymiskykyyn. Aluksi osallistujat arvioivat keskittymiskykynsä keskiarvolla lukemin 2,85 kun retken lopulla se oli noussut lukemaan 3,80. Hyvinvoinnin skannauksen tulokset vahvistavat tutkittua tietoa luonnon mielialaa kohottavista ja palautumista edistävästä vaikutuksista. Monet osallistujat sanoivat olevansa yllättyneitä oman hyvinvoinnin kokemuksen voimakkuudesta ja siitä, miten nopeasti mieliala koheni ja rauhoittui luonnossa.

### 5.3 Yhteiskehittäminen

Retkien aikana sain palautetta tehdyistä harjoituksista ja kehitysehdotuksia luontopalvelun muotoiluun. Luonnolla on itsessään terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ryhmiä ohjattaessa saadun palautteen ja havaintojen perusteella kävi selväksi, että etenkin rauhoittumista edistävät harjoitukset voimistavat luonnon hyviä vaikutuksia huomattavasti. Ohjaus mahdollistaa uppoutumisen kokemuksen ja keskittymisen harjoitukseen ja sitä kautta läsnä olemisen tunteen lisääntymiseen. Retkien sosiaalinen puoli koettiin monissa palautteissa tärkeäksi, vaikka harjoituksia tehtiinkin yksin omassa rauhassa. Osallistujat kokivat rennon oleskelun luonnossa työporukalla mielekkääksi eikä retkillä koettu tarpeelliseksi käydä läpi työasioita. Näin arjesta irtautumisen kokemus mahdollistui. Harjoitusten jälkeinen reflektointi ja omien kokemusten jakaminen koettiin tärkeäksi osaksi retkiä. Osallistujia ei painostettu jakamaan omia kokemuksiaan mutta harjoitusten jälkeisissä reflektioissa havain- toja ja palautetta annettiin aktiivisesti.

Osalle ryhmäläisistä mielekkäämpiä olivat konkreettiset harjoitukset, joissa esimerkiksi kerättiin luonnosta asioita tai tehtiin kehollisia harjoituksia, kuten hidasta kävelyä. Toiset pitivät selkeästi enemmän harjoituksista, joissa aistitaan ja keskitytään esimerkiksi hengitykseen. Neljännellä retkellä testattiin kevyttä joogaharjoitusta, sillä toive kehonhuollon harjoituksista luonnossa oli noussut esiin aiemmilla retkillä. Harjoitus oli osallistujien mieleen tauon jälkeen, jolloin osa ryhmäläisistä oli hieman kylmissään. Lempeä kehon avaaminen ja venyttelevä liike toi lämpöä kehoon ja orientoi osallistujat tauon jälkeen jatkamaan takaisin kohti parkkipaikkaa. Palautteen ja havaintojen perusteella totesin, että kehonhuollon harjoitus sopii hyvin luontopalveluun, kun se pidetään sopivan lyhyenä ja helppona, niin että kaikki ryhmäläiset pystyvät osallistumaan siihen. Osa ryhmäläisistä kertoi kehonhuollon harjoitusten auttavan rentoutumisen kokemuksissa, jos mieli on levoton tai paikat ovat jumissa.

Luontoretkiä ohjattaessa ymmärrys palauttavan luontopalvelun tärkeydestä korostui. Suurin osa luontoretkille osallistuvista koki, että ohjattavana oleminen auttoi huomattavasti rauhoittumisen kokemuksessa. Osa kertoi olevansa yllätynyt harjoitusten syvällisyydestä ja vaikutuksesta omaan oloon. Itsekin oivalsin, että luontopalvelussa vähemmän on enemmän. Lyhyeen aikaan ei kannata tunkea liikaa ohjelmaa vaan jättää tarpeeksi aikaa asiakkaan omalle kokemukselle sekä ryhmän vapaalle yhdessä olemiselle. Lyhyt ja yksinkertainenkin harjoitus voi herättää asiakkaassa syviäkin tunteita mutta luontopalvelun tavoitteeksi riittää rentoutumisen kokemus, joka on tärkeä arjesta palautumisen näkökulmasta. Oivalsin myös, että jokaisessa ryhmässä löytyi eriäviä mieltymyksiä harjoitusten suhteen. On siis tärkeää sisällyttää luontopalveluun hieman erityyppisiä harjoituksia.



Kuva 16. Yhteiskehittämisen huomioita luontoretkien osallistujilta

## 5.4 Asiakasprofiili

Asiakasprofiilissa esitelty persoona edustaa tietotyöläistä, jonka arki on hektistä ja tekemistä leimaa usein suorittavuus. Profiilissa korostuu aktiivinen elämäntyyli, josta aiheutuu myös haasteita kuten palautumisen ongelmia. Hän kaipaakin hektisyyden vastapainoksi pysähtymistä ja rauhoittumisen kokemusta, joita luontopalvelu mahdollistaa. Asiakasprofiilin laatiminen selkeytti kehitysprosessia ja auttoi näkemään mitä potentiaalinen asiakas luontopalvelulta kaipaa. Luontopalvelu tarjoaa esitellylle asiakaspersonalle mahdollisuuden arjesta palautumiseen ja irtaantumiseen.

Luontoretkillä saadun ymmärryksen ja tiedon pohjalta muodostui kuva, että usein suorittaminen ulottuu myös työajan ulkopuolelle ja on vahvasti läsnä esimerkiksi harrastuksissa. Jatkuva aikataulut ja tavoitteellinen tekeminen vaatii vastapainoksi aikaa, jolloin saa yksinkertaisesti vain olla. Asiakasprofiilin Liisalle voi olla vaikea päästää irti suorittamisesta niin töissä kuin vapaa-ajalla, ja ohjattu luontopalvelu auttaa pysähtymään ja palautumaan arjessa.



Kuva 17. Muotoiltu asiakasprofiili

## 5.5 Luontopalvelukonsepti

Prosessin tuloksena syntyy luontopalvelukonsepti, joka on muotoiltu ymmärrysvaiheen pohjalta sekä ennen kaikkea luontoretkillä saatuun palautteeseen ja havaintoihin perustuen. Tarkoituksena oli selvittää, miten työikäiset kokivat luontopalvelun ja minkälaisia tarpeita heillä on liittyen luontopalveluun, joka voi olla tukemassa työhyvinvointia. Merkittävimmiten työelämän haasteiksi luontoretkien havainnoissa ja ryhmähaastatteluisissa nousi arjen hektinen tahti, stressi ja palautumisen ongelmat. Lähdin rakentamaan luontopalvelukonseptia, joka voisi tukea erityisesti näissä haasteissa. Luontopalvelukonsepti täydentää olemassa olevaa työhyvinvointiin liittyvää palvelutarjontaa keskitymällä matalan kynnyksen kokonaisvaltaiseen palautumiseen tähtääviin menetelmiin. Tavoitteena on pitkäkestoisten asiakassuhteiden luominen tuomalla luontopalvelut kiinteäksi osaksi yritysten työhyvinvointiin liittyvien palveluiden valikoimaa.

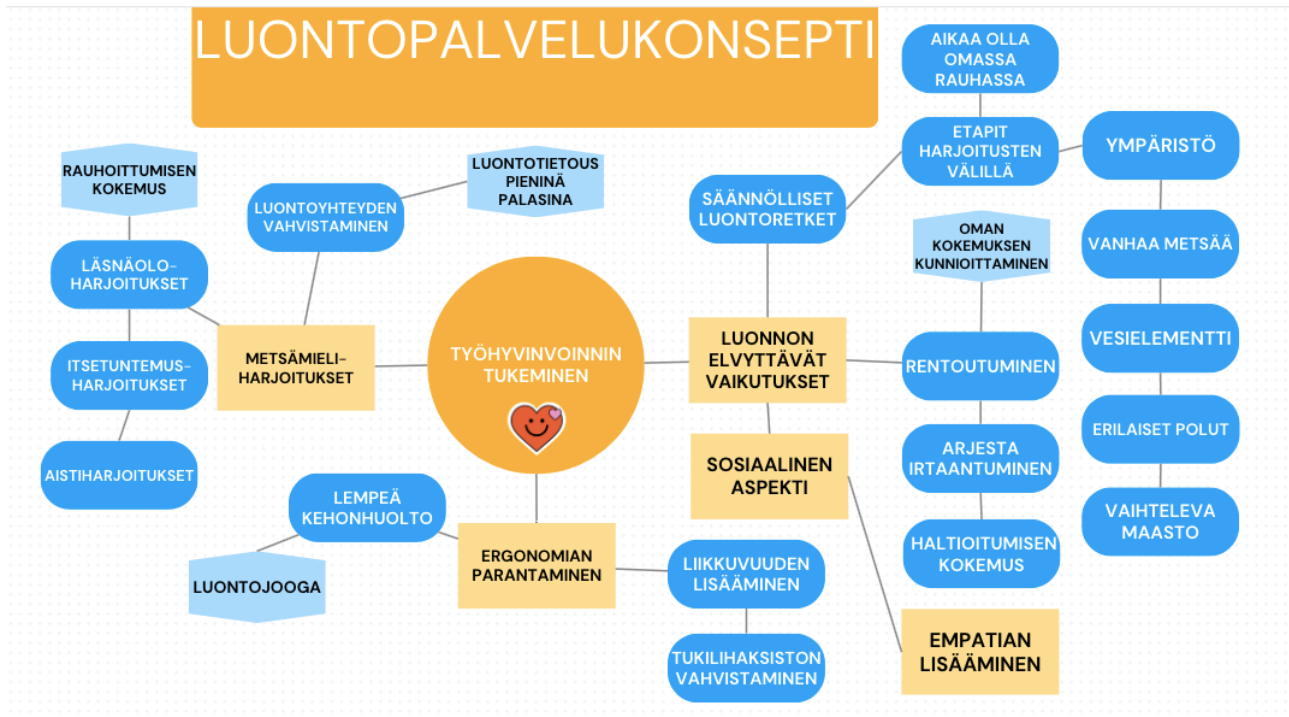
Yhteiskehittämisen, havainnoinnin ja retkillä toteutettujen ryhmähaastatteluiden perusteella kerätyt tiedot viittasivat siihen, että kaikista isoin tarve työikäisillä on luontopalvelulle, joka keskittyy nimenomaan luonnon palautumista tukeviin elementteihin. Suurin osa retkiin osallistujista kaipasi luontopalvelulta rauhoittumista, pysähtymisen kokemusta ja stressin lievitystä. Lisäksi yhteiskehittämisen aikana nousi tarve kehonhuollon harjoituksille. Kehitetty luontokonsepti yhdistää mielentaitoharjoituksia, kuten Metsämieltä lempeään kehonhooltoon ja liikkuvuuden lisäämiseen. Luontopalvelu tarjoaa hengähdystauon hektisyydestä ja mahdollistaa arjen huolista irrottautumisen. Luonnon

mielialaa kohentavat vaikutukset auttavat saamaan etäisyyttä haasteisiin ja näkemään enemmän mahdollisuuksia ympärillä. Ennen kaikkea luontopalvelu tarjoaa lepotauon suorittamisesta ja jatkuvasta aistitulvasta, josta monet kuormittuvat työelämässä.

Tärkein elementti luontopalvelussa on luonto itsessään ja sen tarjoamat laajat hyvinvointivaikutukset. Harjoitusten ja ohjauksen tarkoituksena on tukea ja mahdollistaa pysähtymisen kokemus ja aistien herkistyminen luonnolle. Luontopalvelussa jätetään aina reilusti aikaa jokaisen omalle kokemukselle ja luonnon aistimiselle ilman jatkuvaa opastamista tai ohjelmaa. Luontopalvelun vetäjä toimii kokemuksen mahdollistajana, joka erilaisten mielikuva- ja kehollisten harjoitusten kautta johdattelee osallistujia pysähtymään luontoympäristön äärelle.

Keholliset harjoitukset koettiin mielekkääksi osaksi retkeä ja niitä toivottiin lisää. Kehonhuollon puoli luontopalvelussa koostuu yksinkertaisista luontojooga liikkeistä, kehonhuoltoa ja läsnäoloharjoituksia yhdistellään luontopalvelussa asiakkaiden toiveiden mukaan, jolloin pääpaino voi olla jommassakummassa. Luontojoogaliikkeet ovat matalan kynnyksen liikuntaa, jonka tarkoituksena on lempeästi lisätä kehon liikkuvuutta ja vahvistaa tukilihaksistoa. Liikesarjat tullaan soveltamaan niin, että ne parhaalla mahdollisella tavalla tukevat etenkin tietotyöläisten kriittisimpiä ergonomisia haasteita, kuten niska- hartiaseudun jäykkyyttä.

Kehitetty luontopalvelukonsepti ylläpitää ja vahvistaa työkykyä. Sen voi myydä yrityksille kertaluontoisena tutustumispalveluna tai pidempi kestoisena sarjana, jolloin palvelun kautta pääsee tutustumaan laajempaan skaalaan luontolähtöisiä hyvinvointiharjoituksia. Pidemmän aikavälin palvelupaketin kautta osallistujat saavat ohjeita myös oman hyvinvointiharjoitteluun luonnossa. Yhteisillä luontoretkikerroilla tutustutaan lähialueiden luontokohteisiin, jolloin osallistujat saavat samalla hyviä vinkkejä omien luontoretkien toteutukseen. Jokainen retkikohde esitellään lyhyesti ja käydään läpi sen luonnon ja lajiston ominaispiirteet. Luontoretket järjestetään monimuotoisissa luonnonympäristöissä, jotka ovat helposti saavutettavissa, turvallisia liikkua ja niistä löytyy erilaisia polkuja ja luonnon elementtejä, kuten vesistöä ja vanhaa metsää.



Kuva 18. Kehitetty luontopalvelukonsepti

Luontopalvelu on helposti muunneltavissa asiakkaan toiveiden mukaan. Keskiössä voi olla enemmän kehonhuollon harjoituksia tai läsnäoloharjoituksia. Palvelusta löytyy kuitenkin aina samoja elementtejä, jotka keskittyvät arjesta palautumiseen, luontosuhteen vahvistamiseen ja liikkuvuuden lisäämiseen. Yhteistyökumppanien kautta luontopalveluun voi yhdistää lisäpalveluita, kuten saunaa ja uimista, kokouspalveluita ja ruokailua. Kaiken keskiössä on tarjota luontopalvelun kautta mahdollisuuden arjesta palautumiseen.

Luontopalvelu koostuu yksinkertaisista elementeistä, joiden tarkoituksena on antaa osallistujalle mahdollisuus ja tila olla suorittamatta mitään ja vain olla. Lyhyet harjoitukset tukevat palautumisen kokemusta ja mahdollistavat uppoutumisen oman hyvinvoinnin reflektointiin, mikäli se tuntuu mielekkäältä. Luontopalvelun ohjaaja kunnioittaa jokaisen henkilökohtaista kokemusta, antaa tilaa aistimiselle ja tunnustelee asiakasryhmän tarpeita, jolloin palvelua on mahdollista muokata tilanteen mukaan oikeaan suuntaan. Palvelun kohderyhmänä on työikäiset ja sen tarkoitus on omalta osaltaan tukea ja ylläpitää työhyvinvointia. Luontolähtöinen hyvinvointipalvelu vastaa tämän päivän työhyvinvoinnin haasteisiin, kuten stressiin, uupumukseen, erilaisiin mielenterveyden haasteisiin sekä työergonomian ongelmiin. Luontopalvelukonseptin seuraavat askeleet ovat markkinointimateriaalin koostaminen ja kontaktien luominen mahdollisten yhteistyökumppanien kanssa.

## 6 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli luontolähtöisen hyvinvointipalvelun kehittäminen työhyvinvoinnin tukemiseksi. Lähtökohtana oli tutkimuskysymykset: mitä luontolähtöisiltä hyvinvointipalveluilta odotetaan ja millaisena luontopalvelu koetaan? Lähestymistavaksi valitsin palvelumuotoilun, sillä se on käytännönläheinen menetelmä työskentelyyn, jonka keskiössä on syvällisen asiakasymmärryksen kartuttaminen ja palvelun kehittäminen yhdessä asiakkaiden kanssa. Prosessin alussa kerrytin omaa ymmärrystäni luonto- ja hyvinvointialasta sekä työhyvinvoinnin ilmiöistä perehtymällä tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Luontohyvinvointiin liittyvää tutkimusta löytyi ilahduttavan paljon mutta koin aluksi aiheen rajaamisen melko hankalaksi. Kun oma kiinnostus aihealueesta on niin korkealla, opinnäytetyöhön haluaisi mahduttaa liikaa asioita. Rajaus ja tutkimuksen lähestymistavan selkeytyminen otti oman aikansa.

Opinnäytetyön prosessi lähti luontevasti noudattelemaan palvelumuotoilun tuplatimanttimallia, ja aluksi käytin melko paljon aikaa työn rajaamiseen ja tutkimuskysymysten määrittelemiseen. Palvelumuotoiluprosessin eri vaiheet sekoittuivat ajoittain toisiinsa mutta pidin prosessin iteratiivisuudesta ja eri vaiheiden päällekkäisyydestä. Työn tekeminen ei ollut lineaarista vaan tarvittaessa palasin aiempiin vaiheisiin palvelun kehityksessä saadun palautteen perusteella. Palvelumuotoilun malli antoi prosessille rungon, jota pystyin hyödyntämään joustavasti tilanteen mukaan.

Syvensin ymmärrystäni haastatteleamalla alan ammattilaisia. Asiantuntijahaastatteluiden kautta sain kerättyä arvokasta ja monipuolista tietoa alan palveluista ja asiakkaiden tarpeista. Haastattelut selkeyttivät opinnäytetyön suuntaa huomattavasti ja kirkastivat näkemystä siitä, että palautumiseen tähtäävillä hyvinvointipalveluilla on potentiaalia. Asiantuntijahaastatteluiden keskiössä oli tutkimuskysymykset asiakkaiden odotuksista luontopalvelua kohtaan sekä asiakkaiden kokemuksesta luontopalveluista työhyvinvoinnin näkökulmasta. Haastattelut selkeyttivät myös palvelun kehittämisen prosessia. Tärkeimpänä selkeytyi ajatus siitä, että en lähtisi kehittämään ”jokaiselle jotakin” tyyppistä palvelua, vaan keskittyisin olennaiseen eli asiakasryhmän ydintarpeeseen. Palvelun runkoa pääsin testaamaan opiskelijaryhmän kanssa ja tämä oli hyödyllinen kokemus. Testatut harjoitukset päätyivät jatkokäyttöön luontoretkeille, joissa palvelua kehitettiin. Ohjaamisen harjoittaminen, palautteen saaminen sekä opinnäytetyön esitleminen kirkastivat monella tavalla omaa prosessiani.

Prosessin edetessä minulle kirkastui kohderyhmän odotukset ja tarpeet liittyen luontopalveluun. Luontoretkeä ohjatessa toistui työikäisten haasteet palautumisen suhteen. Työergonomian haasteet koskivat niin aivoergonomiaa kuin fyysisiä työarjesta aiheutuvia ongelmia. Oli todella mielenkiintoista ja mielekäästä nähdä käytännössä miten vaikuttava kokemus muutaman tunnin luontoretkei voi olla henkilölle, joka on kuormittunut ja kaipaa arjesta irtaantumista. Yhteiskehittämisen tuloksena syntyi ymmärrys siitä, että pienetkin asiat voivat olla merkityksellisiä, kun ne tehdään perehtyneesti

ja rauhassa. Luontopalvelu koostuu lopulta hyvin yksinkertaisista elementeistä, jotka voivat kuitenkin antaa osallistujalle paljon. Tärkeä oivallus monelle osallistujalle oli se, että luonnossa ei tarvitse aina suorittaa jotain vaan siellä voi vaan olla. Tämä oli myös itselle tärkeä oivallus, ja prosessin myötä aloin enemmän luottamaan siihen, että pienet ja yksinkertaisetkin harjoitukset voivat olla merkittäviä. Ryhmiin osallistujien mieltymykset eri harjoitusten suhteen jakoutuivat melko tasaisesti. Osa piti selkeästi enemmän paikallaan tehdyistä hengitys- ja aistiharjoituksista, kun taas toiset pitivät enemmän kehollisista harjoituksista tai konkreettisesta tekemisestä luonnossa.

Ympäristöllä oli luontopalvelussa kriittisen tärkeä rooli. Aistien herkistyessä liikenteen melu koettiin häiritsevänä. Saman aikaisesti luontokohteen helppo saavutettavuus oli osallistujille tärkeää. Rauhallisten ja hiljaisten luontokohteiden löytäminen onnistuneen palvelukokemuksen kannalta on olennainen asia. Luontosuhteen syvenemistä ja läsnäolon kokemusta voi vahvistaa luontotietoudella, joka ei saa kuitenkaan olla luentomaista vaan pitkin retkeä ripoteltuja tiedonpalasia. Kunkin retkikohteen erikoisuuksista kertominen otettiin ryhmässä mielenkiinnolla vastaan ja sen koettiin olevan hyvä lisä palvelussa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset kulkivat prosessissa mukana punaisena lankana ja ohjasivat myös yhteiskehittämistä ryhmien kanssa. Retkillä perehdyttiin osallistujien odotuksiin luontopalveluun liittyen. Vastauksissa toistui se, että tämäntyyppinen luontoretkeily koettiin melko uutena asiana. Monen mielikuvissa luontoretki liittyi hyvän olon lisäämiseen ja puun halailamiseen. Selkeänä ja usein toistuvana havaintona monet yllättyivät positiivisesti harjoitusten vaikuttavuudesta ja rauhoittumisen kokemuksen voimakkuudesta retken aikana. Moni ei osannut odottaa luontoretkeltä juuri mitään mutta mukaan lähdettiin mielenkiinnosta luonnossa liikkumista kohtaan. Odotuksia selvittäessä ymmärsin, että luontohyvinvointipalvelut ovat vielä kohtuullisen tuntematon konsepti ja tietoisuutta tämän tyyppisen palvelun toimivuudesta tarvitaan lisää. Tutkimuksen ja palvelutarjonnan lisääntyessä tietoisuus lisääntyy jatkuvasti ja luontopalvelut tarvitsevat laadukasta paketoitua ja markkinointia menestyäkseen.

Yhteiskehittäminen ryhmien kanssa oli antoisaa. Luontoretkien aikana asiakkaiden tarpeet ja odotukset luontopalvelun suhteen selkeytyivät. Työikäisillä oli tarve luontopalvelulle, joka auttaa palautumaan ja irtautumaan arjen pyöryksestä. Luonnossa tehtävät harjoitukset auttoivat osallistujia rauhoittumisen kokemuksessa. Keskityin luontoretkillä Metsämieli- menetelmään, joka tarjoaa matalan kynnyksen mielentaitoharjoituksia, jotka vahvistavat luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Harjoitukset otettiin pääsääntöisesti hyvin vastaan. Yksinkertaisetkin harjoitukset luonnossa auttoivat rauhoittumisen ja rentoutumisen kokemuksissa, joita osallistajat kertoivat lähes poikkeuksetta kokeneensa retken aikana. Joillekin osallistujille rauhoittuminen oli aluksi haastavaa, jos retkelle oli saavuttu stressaantuneessa mielentilassa. Hekin kokivat kuitenkin lopulta luonnon rauhoittavat

vaikutukset ja näissä tilanteissa oli erityisen tärkeää muistuttaa, että kaikki tunteet ja palaute retken aikana ovat sallittuja.

Retkien aikana saatu palaute ja havainnointi vahvistivat näkemystäni luontopalvelun tarpeellisuu-  
desta. Vaikka luontoon voi mennä ilmaiseksi milloin tahansa, luontopalvelu tukee pysähtymisen ja  
rentoutumisen kokemuksissa merkittävästi. Osallistujat kokivat retkillä tehdyt harjoitukset mielek-  
käiksi saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella. Kahden luontoretken aikana nousi esiin ko-  
kemus siitä, minkälaiset asiat ovat sosiaalisesti hyväksytyjä ja mitkä asiat ”noloja”. Osallistujat ko-  
kivat, että ryhmä antaa psykologisen turvallisuuden tunteen tehdä luonnossa harjoituksia, joita ei  
yksin kehtaisi tehdä. Ryhmässä olemisen sosiaalinen aspekti koettiin tärkeänä, vaikka suurin osa  
harjoituksista tehtiin itsenäisesti. Moni oivalsi retkillä kaipaavansa lisää luontokontaktia arkeensa.

Monet osallistujista toivoivat luontopalveluun lisää kehonhuollon harjoituksia. Lisäsin niitä luonto-  
palvelukonseptiin ja aloin myös prosessin aikana opiskella luontojoogaohjaajaksi, jotta kehonhuolto  
voisi olla tulevaisuudessa vielä isommassa osassa luontopalvelua. Viimeisen luontoretken aikana  
tehtiin lyhyt joogaharjoitus, joka otettiin vastaan hyvin. Kehonhuollon harjoitukset luontopalvelussa  
vastaavat erityisesti tietotyöläisten ergonomisiin haasteisiin. Monet osallistujista kokivat, että kehol-  
linen tekeminen ja kehotietoisuuden lisääminen luonnossa auttavat läsnäolon ja rauhoittumisen ko-  
kemuksissa.

Luontoretkillä osallistujien kokemusta mitattiin hyvinvoinnin skannauksella, joka täytettiin retken  
aluksi ja lopuksi. Tulokset osoittivat yksiselitteisesti luonnossa tapahtuvan rauhoittumisen ja ren-  
toutumisen kokemuksien lisääntymisen. Erityisesti skannauksen tuloksissa korostui, että luontoret-  
ken aikana osallistujat pääsivät irtaantumaan arjen huolista. Hyvinvoinnin skannauksen tulokset  
osoittivat yksiselitteisesti luonnossa tapahtuvan rauhoittumisen kokemuksen ja mielialan kohene-  
misen, mikä tukee alan tutkimustuloksia. Skannaus antoi yksiselitteiset tulokset luontopalvelun vai-  
kuttavuudesta ja se oli helppo ja nopea tehdä.

Retkillä toteutettu järjestelmällinen havainnointi tuki skannauksen tuloksia sekä palautetta. Havain-  
nointi oli tärkeä osa palvelun kehittämistä ja täydensin sitä tarvittaessa tarkentavilla kysymyksillä.  
Havainnointi ohjasi kiinnittämään huomion asioihin, joita ei välttämättä tule esiin palautteissa tai  
haastatteluissa. Haastatteluiden toteuttaminen retkillä oli osittain haastavaa, niille olisi voinut va-  
rata enemmän aikaa. Retkien pääpaino oli harjoituksissa ja osallistujien omassa kokemuksessa.  
Minulle oli henkilökohtaisesti haastavaa suhtautua luontoretkiin ”tutkimuksena”, olisin halunnut an-  
taa osallistujille palauttavan luontoretken enkä puuttua kokemukseen liikaa tutkijan roolissa. Osal-  
listujia havainnoidessa tuli ilmi luonnon rauhoittavat vaikutukset esimerkiksi kävelyn tempon ja pu-  
heen volyymin hiljenemisenä. Osallistujista pystyi havaitsemaan rentoutumista hyvin nopeasti jo  
retken alkupuolella. Keskittyminen kääntyi sisäänpäin etenkin harjoituksia tehdessä. Tunnelma oli

levollinen ja moni alkoi metsässä puhua jopa kuiskaten. Havainnot rauhoittumisen kokemuksissa olivat erityisen selkeitä tilanteessa, jossa osallistujat saapuivat paikalle stressaantuneina tai ylikiereksillä. Kukaan osallistujista ei juurikaan ottanut puhelinta esiin retken aikana.

Haastatteluille olisi ideaalitalanteessa voinut varata oman ajan ja paikan. Näin luontoretkellä olisi voitu keskittyä enemmän harjoituksiin ja vain olemiseen. Tämä olisi kuitenkin aiheuttanut aikataullisia ongelmia, kun uusi aika olisi pitänyt sopia osallistujien kanssa haastattelulle. Ohjelma tuntui melko tiiviiltä, kun se sisälsi myös ryhmähaastattelun. Toisaalta monet osallistujista kertoivat, että aiheiden syvällisempi käsittely haastattelun merkeissä oli mielenkiintoista ja antoi ajattelemisen aihetta myös oman hyvinvoinnin kannalta. Koin haastatteluiden toteuttamisen haastavana mutta antoisana. Haastavinta oli yrittää pitää haastattelut luontevan keskustelunomaisina ja silti saada vastaukset olennaisiin kysymyksiin. Jos tekisin nyt jotain toisin, järjestäisin haastattelut erikseen toisena ajankohtana, jolloin luontoretkillä olisi voinut keskittyä harjoitusten kehittämiseen ja havainnointiin vielä syvemmin.

Osallistujat olivat hyvin aktiivisia antamaan palautetta ja tämä vaikutti suotuisasti palvelun kehitysprosessiin. Luontoretkillä saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella osallistujat kokivat saaneensa palvelun kautta hyvinvoinnin kokemuksia ja oivalluksia. Tässä suhteessa koin onnistuneeni. Tämä opinnäytetyöprosessi on toiminut minulle henkilökohtaisena kartoituksena mahdolliselle yritystoiminnalle. Uskon, että luonnolla on paljon annettavaa työhyvinvoinnin tukemisessa. Tarvitaan houkutteleviksi paketoituja palveluita, joita yritykset voivat ostaa työntekijöidensä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen jo ennaltaehkäisevästi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi luontopalvelukonsepti, joka tähtää työhyvinvoinnin tukemiseen tarjoamalla ratkaisuja palautumiseen arjen kuormituksesta. Palvelu koostuu yhteiskehittämisen tuloksena muokatuista harjoitteista. Sen kehittämistä tein tiiviissä yhteistyössä retkiin osallistuneiden kanssa. Kehitettyä luontopalvelua voi markkinoida suoraan yrityksille työhyvinvoinnin parantamiseksi tai sitä voi myydä yrityksille, jotka tarjoavat esimerkiksi kokouspalveluita yrityksille. Luontopalvelu toimii palautumista tukevana ohjelmana kokouksen keskellä tai omana ohjelmanaan työhyvinvointipäivässä, jolloin siihen voi yhdistää erilaisia lisäpalveluita.

Luontopalvelu on potentiaalinen osa työhyvinvointia tukevia menetelmiä. Se on muunneltavissa erilaisiin tarpeisiin ja sopii monelle. Kehitetty luontopalvelu on matalan kynnyksen toimintaa, jonka järjestämien on edullista eikä vaadi suuria investointeja tai valmisteluja. Luontopalvelua voi muokata vastaamaan asiakasryhmän tarpeita mahdollisimman tarkasti. Avainasemassa on hyvä pohjatyö ja kommunikaatio palvelua tilaavan tahon kanssa. Hyvät yhteistyökumppanit ovat avainasemassa luontoyrittäjän kannalta. Tulevaisuudessa luontopalvelut ovat toivottavasti normaali osa yritysten työhyvinvointia tukevaa toimintaa. Yhteistyötä voi yritysten lisäksi tehdä työterveyden

kanssa. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut voivat tulevaisuudessa olla entistä kiinteämpi osa työhyvinvointia tukevaa palvelutarjontaa. Tällä hetkellä suuri osa luontopalveluista on yksittäisiä työhyvinvointipäivien aktiviteetteja. Luonnon tutkitut hyvinvointivaikutukset ja palveluiden muotoilu houkutteleviksi kokonaisuuksiksi sisältävät paljon potentiaalia työhyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Luonnossa tarjotut hyvinvointipalvelut ovat tutkitusti tehokkaita, niiden järjestämiseen ei vaadita suuria resursseja ja ne sopivat lähes kaikille.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen vaikuttaa tekijän yksityiskohtainen selonteko työn eri vaiheiden toteutuksesta (Hirsjärvi ym. 2013, 232). Tutkimustulosten luotettavuuden varmistamiseksi tässä opinnäytetyössä on käytetty monilähteisyyttä; haastatteluita, havainnointia, kirjallisuutta ja palvelumuotoilua ryhmien kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto kasataankin usein monesta eri lähteestä. Riittävä dokumentaatio mahdollistaa tutkimustyön tulosten ja ratkaisujen jäljittämisen. Tutkimusaineisto tulee säilyttää, jotta työn luotettavuus voidaan todentaa myöhemmin tarvittaessa (Kananen 2015, 114–115.) Olen työtä tehdessä pyrkinyt dokumentoimaan kaiken mahdollisimman tarkasti. Luontoretkillä tein jatkuvasti muistiinpanoja havainnoista sekä spontaanista palautteesta. Asiantuntijahaastattelut on äänitetty ja litteroitu, jolloin pystyin palaamaan aineistoon tarvittaessa useampaankin otteeseen. Opinnäytetyön lähdekirjallisuuden suhteen pyrin olemaan kriittinen.

Tutkimuksen kannalta keskeistä on sen luotettavuus, jota tarkastellaan tutkimusmenetelmien, prosessin ja tulosten kautta. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan usein luotettavuuden sijaan vakuuttavuudesta. Kehittämistutkimuksen kannalta tärkeintä on, että sen tulokset ovat käyttökelpoisia ja hyödyllisiä. Tutkimuksen pätevyden eli validiteetin avulla tarkastellaan, mitataanko tutkimuksessa olennaisia asioita (Toikko & Rantanen 2009, 121–123.) Läpi prosessin olen säännöllisesti palannut tutkimuskysymyksiini ja pohtinut keskitynkö työn kannalta olennaisiin asioihin. Tämä on auttanut erityisesti silloin kun työn eteneminen on takunnut tai fokus on lähtenyt rönsymään liikaa sivuraiteille. Koin olevani sitoutunut prosessiin koska koin sen merkitykselliseksi itselleni ja ammatilliselle kehitykselleni.

Olen työssäni pyrkinyt raportoimaan ja perustelemaan jokaisen vaiheen mahdollisimman tarkasti. Työn tuloksissa korostuu samoja ilmiöitä, joita alan kirjallisuus ja tekemäni asiantuntijahaastattelut toivat esiin. Tutkimustyön yhtenä luotettavuuden merkinä pidetäänkin saturaatiota, eli kylläntymistä. Se tarkoittaa sitä, että eri lähteistä kerätyt tutkimustulokset alkavat toistua. Haastattelujen suhteen tämä tarkoittaa sitä, että vastauksissa toistuu samat asiat. Aineistoa tulee työn edetessä arvioida aina kun sitä saadaan lisää, jotta saturaatio pystyttäisiin todentamaan. (Hirsjärvi 2015, 115.) Työn edetessä totesin samojen ilmiöiden tulevan esiin niin tutkimuksessa, haastatteluissa kuin luontoretkillä ryhmiä ohjatessa.

Luontoretkien osallistajat olivat mukana vapaaehtoisesti (eli ei työnantajan kautta kuten esimerkiksi työhyvinvointipäivässä). Jokaisen retken aluksi kerroin osallistujille, että haastattelut ja havainnointi tehdään anonymisti ja kaikki harjoitukset perustuvat vapaaehtoisuuteen. Muistutin myös, että en painosta missään tilanteessa jakamaan liian henkilökohtaiseksi koettuja asioita. Minulla ei ollut hallussani kenenkään osallistujan henkilötietoja. Osallistujien organisaatiota tai muita tietoja ei ole esitetty opinnäytetyössä anonymiteetin säilyttämisen vuoksi. Tutkimuksen luontoretkien osallistujamäärä oli kokonaisuudessaan kohtuullisen pieni, mutta pyrin tekemään havainnoinnin, palautteenkeruun ja haastattelut mahdollisimman perusteellisesti tarkan tiedon keräämiseksi. Jokainen osallistuja täytti luontoretken aluksi ja lopuksi hyvinvoinnin skannauslomakkeen ja jokaisessa lomakkeessa oli vastattu kaikkiin kohtiin. Lomakkeeseen vastattiin anonymisti. Vastaamisprosenttiin ja osallistujien aktiivisuuteen vaikutti todennäköisesti heidän vapaaehtoinen osallistumisensa luontoretkelle, jolloin osallistujien oma kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksista oli todennäköisesti korkea.

Opinnäytetyöprosessi on ollut monessa mielessä opettavainen. Ennen kaikkea se on tuonut syvälistä ymmärrystä minua kiinnostavasta alasta ja ilmiöstä. Prosessin alku oli haastavin, kun työn rajaaminen ja menetelmien valitseminen vei niin paljon aikaa. Opinnäytetyöhön liittyvää tutkimusta ja kirjallisuutta oli todella paljon saatavilla ja koin rajaamisen ja sopivan aineiston etsimisen melko työlääksi. Luottaen prosessiin ja askel kerrallaan edeten pääsin kuitenkin etenemään ja suunta kirjastui. Antoisinta prosessissa on ollut ihmisten kohtaaminen. Haastatteluissa ja luontoretkellä syntyneet keskustelut toivat ymmärrystä, ja niiden kautta pääsin käsittelemään tutkimuskysymyksiä syvällisesti. Opin prosessia tehdessä, että pohjatyö ja tutkimuksellisiin menetelmiin perehtyminen on todella tärkeää. Alussa kiirehdin käytännön kehittämisen pariin sillä se motivoi minua eniten.

Asiantuntijahaastatteluista sain paljon ajateltavaa liittyen luonto- ja hyvinvointialan yrittäjänä toimimiseen. Haastattelujen kautta keräsin paljon tietoa liittyen alaan ja oma kiinnostukseni luonto- ja hyvinvointipalveluiden kehittämiseen on prosessin myötä kasvanut entisestään. Koin haastatteluiden tekemisen melko haastavana mutta opin siitä paljon prosessin aikana. Haastatteluissa vaikeinta oli ohjailta tilannetta niin, että olennaiset asiat tulisivat käsitellyiksi ja olla kuitenkin kontrolloimatta keskustelun luontevaa etenemistä liikaa.

Ison projektin kokonaisuuden hallitseminen itsenäisesti tuntui myös haastavalta. Tilanne olisi ollut erilainen, jos olisin tehnyt opinnäytetyön toimeksiantona. Toisaalta olen tyytyväinen, että olen voinut hyödyntää tämän prosessin oman yritystoiminnan kartoitukseen. Omaehtoisuus antoi myös vapautta ja joustavuutta aikataulujen suhteen, mikä osittain poisti painetta ja osittain pitkitti prosessin edistymistä. Koen opinnäytetyöprosessin aikana oppineeni järjestelmällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä omassa työskentelyssäni. Minulle sopi opinnäytetyön käytännönläheinen lähestymistapa.

Käytännön kehitystyö ja eri tahojen kanssa keskustelut työn kautta olivat itselleni opettavaisinta ja antoisinta. Ajoittain oli vaikeaa tehdä pitkäjänteisesti töitä ison kokonaisuuden parissa ja pitää motivaatiota yllä myös kirjoittamisen suhteen. Käytännön tekeminen, kuten yhteiskehittäminen luontoretkillä oli huomattavasti motivoivampaa kuin järjestelmällinen kirjoitustyö. Itseä inspiroiva aihepiiri on kuitenkin pitänyt liikkeellä ja merkittävät kohtaamiset erityisesti luontoretkillä ovat ohjanneet suunnan takaisin kohti tavoitetta. Aikatauluissa pysyminen tuotti haasteita koko prosessin ajan. Opin prosessin myötä laatimaan realistisia aikatauluja sitä mukaan, kun työn palaset alkoivat löytyä paikkaansa. Opinnäytetyöprosessin aikana opin käyttämään lyhyitäkin hetkiä tehokkaasti hyödykseni, kun osasin rajata tekemisen johonkin tiettyyn aihepiiriin ja keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Prosessin alussa lähdin helpommin poukkoilemaan eri tehtävälisterojen välillä ja keskittyminen herpaantui helposti pois olennaisesta.

Opinnäytetyötä tehdessä opin ennen kaikkea paljon palvelun kehittamisestä. Palvelumuotoilun menetelmät sopivat mielestäni tähän työhön erittäin hyvin. Kehitystyössä olin koostanut ymmärrysvaiheen pohjalta rungon tarjoamalleni luontopalvelulle ja sitä muotoiltiin eteenpäin jokaisen ryhmän kanssa. Ryhmien kanssa luonnossa palvelua kehittäen sain suoraa palautetta sen toimivuudesta ja pystyin kehittämään palvelua asiakkaiden kanssa. Luontoretkiin osallistujat olivat aktiivisia palautteen antajia ja harjoituksien testaajia. Ohjaamisesta saatu harjoitus on myös ollut itselle erittäin opettavaista. Opin itsestäni ohjaajana jokaisella kerralla ja osallistujilta saatu palaute oli tärkeää koko prosessin kannalta. Olen tyytyväinen, että pystyin hyödyntämään opinnäytetyöprosessin oman oppimisen kehittämiseen minua kiinnostavasta aihepiiristä. Opinnäytetyön tekeminen oli monella tavalla opettavainen kokemus ja koen sen hyödyttäneen omaa ammatillista kehitystäni.

## Lähteet

- Addabbo, T., Ales, E & Curzi, Y. 2017. Well-being at and through Work. G. Giappichelli.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.
- Bartelmus, P. 2018. Sustaining Prosperity, Nature, and Wellbeing. What do the Indicators Tell Us? Routledge. New York.
- Beil, K. 2021. Nature Therapy: Part One: Evidence for the Healing Power of Contact with Nature. Journal of Restorative Medicine. Portland.
- Berto, R. 2005. Exposure to Restorative Environments Helps Restore Attentional Capacity. Journal of Environmental Psychology 25 (249- 259). Elsevier.
- Capaldi, C.A., Passmore, H-A., Nisbet, E.K., Zelenski, J.M & Dopko, R.L. 2015. Flourishing in Nature: A Review of the Benefits of Connecting with Nature and its Implications as a Wellbeing Intervention. International Journal of Wellbeing. Carleton University.
- Cooper, C.L., Leiter, M.P. 2017. The Routledge Companion to Wellbeing at Work. Routledge. New York.
- Clifford, A. 2018. Your Guide to Forest Bathing. Experience the Healing Power of Nature. Conari Press. Newburyport.
- Curedale, R. 2018. Service Design. Process & Methods. Design Community College Inc. Los Angeles.
- Dam, R & Siang, T. Personas – A Simple Introduction. Luettavissa: <https://www.interaction-design.org/literature/article/personas-why-and-how-you-should-use-them> Luettu: 10.4.2024.
- De Bloom, J., Kinnunen, U., Korpela, K., Pasanen, T & Sianoja, M. 2016. Nature and Home and at Work: Naturally Good? Links between Window Views, Indoor Plants, Outdoor Activities and Employee Well-Being over one year. Landscape of Urban Planning 160 (2017) 38–47.
- Dufva, M., Rekola, S. 2023. Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224. Sitra. PunaMusta Oy. Helsinki.
- Dufva, M., Rowley, C. 2022. Heikot signaalit 2022 - tarinoita tulevaisuuksista. Sitran selvityksiä 200. Sitra. PunaMusta Oy. Helsinki.

The Double Diamond. Luettavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/>. Luettu: 18.3.2024.

Edvardsson, B., Gustafsson, A., Kristensson, P., Magnusson, P. & Matthing, J. 2006. Involving Customers in New Service Development. Imperial College Press. Series of Technology Management – Vol.11. Lontoo.

Ewert, A., Mitten, D & Overholt, J. 2014. Natural Environment and Human Health. Cabi, Lontoo.

Gerdt, B. & Korkiakoski, K. 2016. Ylivoimainen asiakaskokemus. Työkalupakki. Talentum Media Oy.

Haapala, M. Yrittäjä. Virtaus Consulting. Etähaastattelu. 16.2.2024.

Hakanen, J., Kaltiainen, J. & Suutala S. 2023. Miten Suomi voi? – tutkimus. Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä. Työterveyslaitos. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T & Kinnunen U. 2018. Profiles of Nature Exposure and Outdoor Activities Associated with Occupational Well-Being Among Employees. Frontiers of Psychology volume 9.

Hänti, S. 2021. Asiakkaista ansaintaan. Asiakaskeskeinen liiketoimintamalli. Alma Talent. Helsinki.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. ISSN 1456-2332; 111.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Suomen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Katajarinne, L. Chief Activities Officer. Haltia Lake Lodge. Haastattelu. 1.2.2024. Espoo.

Kokkinen, L. 2020. Hyvinvointia työstä 2030- luvulla. Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Työterveyslaitos. Punamusta Oy. Tampere.

Konttinen, L., Sjöstedt, T. & Särkkä, S. 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Erweko, Helsinki.

- Kuo, M. 2015. How Might Contact with Nature Promote Human Health? Promising Mechanisms and a Possible Central Pathway. *Frontiers of Psychology*. The University of Chicago.
- Leppänen, M & Pajunen, A. 2017. *Terveysmetsä- tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus kustannus Oy. Helsinki.
- Leppänen, M & Pajunen, A. 2019. *Suomalainen metsäkylpy*. Gummerus kustannus Oy. Helsinki.
- Lilja, E. Yrittäjä. *Mielenliekki*. Haastattelu.17.2.2024. Hämeenlinna.
- Lipponen, M. 26.1.2024. Tutkija. Luonnonvarakeskus. Etähaastattelu.26.1.2024.
- Lipponen, M., Vehmasto, E., Simkin, J., Keränen, K., Rätty, A. & Pursiainen, P. 2023. Terveysmet- sätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 94/2023. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Luonnonvarakeskus ja THL selvittävät luonnon terveysvaikutuksia ja niiden taloudellista merki- tystä. Uutinen 27.3.2024. Luonnonvarakeskus. Luettavissa: <https://www.luke.fi/fi/uutiset/luonnonva- rakeskus-ja-thl-selvittavat-luonnon-terveysvaikutuksia-ja-niiden-taloudellista-merkitysta> Luettu: 11.4.2024.
- Lyly-Yrjänäinen, M. 2023. Työelämäbarometri 2022. Työ – ja elinkeinoelämän julkaisuja 2023:13. Työ- ja elinkeinoministeriö. Helsinki.
- Løvlie, L., Polaine, A & Reason, B. 2013. *Service Design – from Insight to Implementation*. Rosen- feld Media, LCC. New York.
- Manka, M-L. 2023. *Työhyvinvointi*. Alma Talent. Helsinki.
- Metsämieli- menetelmä. Luettavissa: <https://www.metsamieli.fi/Etusivu/>. Luettu 8.2.2024.
- Moritz, S. 2005. *Service Design. Practical Access to an Evolving Field*. London. Luettavissa: [https://issuu.com/st\\_moritz/docs/pa2servicedesign/15](https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/15). Luettu: 13.3.2024.
- Pajunen, A. Yrittäjä, tietokirjailija. *Luonnontie*. Haastattelu.13.2.2024. Helsinki.
- Suomalaisten luontosuhteet tutkimusraportti. 9.12.2021. Kyselytutkimus. Sitra & Kantar TNS. Luet- tavissa: [https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten\\_luontosuhteet\\_tutkimusra- portti\\_v2.pdf](https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusra- portti_v2.pdf). Luettu: 16.2.2024.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämispro- sessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press, cop. 2009.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy.

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M & Zelson, M. 1991. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. Journal of Environmental Psychology. Academic Press Limited.

## Liitteet

### Liite 1. Haastattelulomake. Asiantuntijahaastattelut

1. Minkälaista työtä teet luonnon ja hyvinvoinnin parissa? Millä alueella?
2. Keitä ovat tyypilliset asiakkaat?
3. Mitkä asiat ovat saaneet työskentelemään luonnon ja hyvinvoinnin parissa?
4. Mitkä ovat työssäsi/asiakkaissasi näkyviä työhyvinvointiin liittyviä haasteita?
5. Miten luonto voi vastata työhyvinvoinnin haasteisiin?
6. Minkälaisille luontopalveluille on kysyntää tällä hetkellä?
7. Mitä työikäiset asiakkaat odottavat luontopalveluilta?
8. Minkälaista lisäarvoa luonto antaa palveluillesi?
9. Minkä pituisia asiakkuuksia sinulla on? (Kertaluontoisia/pitkäkestoisia)
10. Millaisia havaintoja olet tehnyt luonnon hyvinvointivaikutuksista ryhmiä ohjatessa?
11. Minkälaisia luonnonympäristöjä käytät ryhmiä ohjatessa? Miksi?
12. Minkälaisia menetelmiä käytät palveluissa (esim. Metsämieli, kehonhuolto)
13. Minkälaista palautetta asiakkailta on tullut eri harjoitteista? (Esim. Metsämieli)
14. Miten luontopalvelu koetaan?
15. Minkälaisia oivalluksia liittyen hyvinvointiin ja luontosuhteeseen asiakkailta on tullut?
16. Minkälaista yhteistyötä teet muiden alalla toimivien kanssa?
17. Miten huolehdit yrittäjänä omasta hyvinvoinnistasi?
18. Millä tavalla kehität uusia palveluita?
19. Mitkä ovat kiireisimmät sesongit työssäsi?
20. Mitkä asiat ovat olleet haasteellisia työssäsi?
21. Minkälaisia neuvoja annat asiakkaalle, joka haluaa vahvistaa omaa luontosuhdettaan?
22. Miten näet luonto- ja hyvinvointipalveluiden kehittyvän tulevaisuudessa?
23. Millä tavalla kiinnostus hyvinvointipalveluihin on kehittynyt työurasi aikana?
24. Minkälaisia taitoja ja ominaisuuksia alalla tarvitsee?
25. Minkälaisia havaintoja olet tehnyt asiakkaittesi luontosuhteesta?

**Liite 2. Haastattelulomake. Ryhmähaastattelut luontoretkillä**

1. Millaisena koit luontopalvelun?
2. Minkälaisia tuntemuksia Metsämieli- harjoituksista nousi?
3. Minkälainen olo oli ennen retkeä ja heti retken jälkeen?
4. Minkälaisia odotuksia sinulla oli luontopalvelun suhteen?
5. Mitkä asiat olivat parhaita retken aikana? Miksi?
6. Mitkä asiat olivat haastavimpia retken aikana? Miksi?
7. Mikä oli mieluisin harjoitus? Entä epämieluisin? Miksi?
8. Mitkä ovat mieluisimpia aktiviteetteja luonnossa omassa arjessasi?
9. Kuinka usein käyt luonnossa viikoittain?
10. Oletko käyttänyt ohjattuja luonto – ja hyvinvointipalveluita? Millaisia?
11. Saitko tehdyistä harjoituksista sopivasti informaatiota?
12. Miltä harjoitusten kesto tuntui?
13. Piditkö enemmän yksin tekemisestä vai sosiaalisemmista harjoitteista?
14. Mitä jäit kaipaamaan? Muuttaisitko jotain?
15. Miten luonnossa oleminen tai liikkuminen voi tukea hyvinvointiasi arjessa?

### Liite 3. Hyvinvoinnin skannaaminen ennen ja jälkeen luontoretken

Käy mielessäsi itsesi läpi päästä varpaisiin ja tunnustele, kuinka voit. Pisteytä olotilasi seuraavien väittämien avulla asteikolla 1–5. (1= erittäin vähän, 2 = melko vähän, 3= ei vähän eikä paljon, 4= melko paljon, 5 = erittäin paljon). Laske pisteet yhteen ennen retkeä sekä sen jälkeen ja vertaa tuloksia.

1. Kehoni tuntuu terveeltä.
2. Olen innostunut ja energinen
3. Olen keskittymiskykyinen.
4. Olen luova ja löydän ratkaisuja kysymyksiin.
5. Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista.
6. Olen rauhallinen ja levollinen.
7. Olen tyytyväinen ja onnellinen.

(Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019).

#### **Liite 4. Havainnointilomake.**

##### **Havainnointilomake**

Jokaista kohtaa havainnoidaan retken alussa, retken aikana ja retken lopussa. Havainnointia täydennetään tarkentavilla kysymyksillä.

1. Asiakkaan käyttäytyminen. Puheen nopeus ja volyyymi, kävelyn ja liikkeiden nopeus. Yleinen mielentila.
2. Asiakkaan tarpeet. Havaintoja mahdollisista piilevistä tarpeista, joita tulee esiin retken aikana.
3. Ulkoiset merkit. Kehon asennot, kehonkieli kuten eleet ja ilmeet.
4. Vuorovaikutus ryhmässä. Mitä sanotaan ja millä tavalla? Minkälaisista kommunikaatio on ja miten luontoretki mahdollisesti vaikuttaa siihen?
5. Asiakkaan kokemus. Havaintoja luontoretken vaikutuksesta esimerkiksi rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemuksiin.
6. Ympäristö ja sen piirteiden vaikutus asiakkaan kokemukseen.