



# Koko perheen metsä - terveystieteiden lapsiperheille

Elsi Kalapudas

2020 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Koko perheen metsä - terveystieteiden toimintaa lapsiperheille

Elsi Kalapudas

Sosionomi

Opinnäytetyö

Syyskuu 2020

Elsi Kalapudas

**Koko perheen metsä - terveismetsätoimintaa lapsiperheille**

Vuosi

2020

Sivumäärä 61

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ja kuvata kokemuksia lapsiperheiden terveismetsätoiminnasta. Toiminnallisessa osuudessa järjestettiin terveismetsätoimintaan pohjautuva luontoretkekokonaisuus, Lapsiperheiden luontopäivät, porvoalaisille lapsiperheille. Perheet olivat alle kouluikäisten lasten perheitä, jotka olivat ilmoittautuneet itse mukaan. Toiminnan tarkoitus oli innostaa perheitä liikkumaan yhdessä luonnossa ja tuoda heille terveismetsätoiminnan hyötyjä ja hyvinvointivaikutuksia. Luontoretkien pohjalta kerättiin tietoa siitä, millaiseksi perheet kokivat toiminnan ja mitä hyvinvointivaikutuksia sillä heidän mielestään oli. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, jonka kautta Lapsiperheiden luontopäivät -kokonaisuus järjestettiin.

Terveismetsä on toimintamalli, jossa pyritään hyödyntämään luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia osana sosiaali- ja terveyspalveluja. Terveismetsätoiminnan avulla voidaan tukea sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia. Saman tyyppistä toimintaa toteutetaan eri puolilla maailmaa eri nimikkeillä, kuten metsäkylpyinä (forest bathing). Opinnäytetyössä avataan suomalaista terveismetsän käsitettä ja tarkastellaan, kuinka se huomioidaan Lapsiperheiden luontopäivien toiminnassa. Työssä käsitellään myös yleisemmin luonnon hyvinvointivaikutuksia, luontosuhdetta ja luontokasvatusta. Työssä kuvataan luontoretkien osallistujien ja ohjaajien kokemuksia toiminnasta sekä arvioidaan toiminnan onnistumista ja esitetään kehittämisideoita.

Luontoretkille osallistuneiden kokemuksia ja mielipiteitä kerättiin retkien yhteydessä kyselylomakkeilla sekä osallistuvan havainnoin keinoin. Lisäksi haastateltiin retkien ohjaajia. Mukana olleet perheet kokivat toiminnan positiivisena ja olivat tyytyväisiä ohjaukseen ja toiminnan sisältöön. Ohjaajien mukaan oli tärkeää suunnitella retkien toteutus huolellisesti ja mukauttaa toimintaa lapsille sopivaksi. Terveismetsän toimintamalli vaikuttaa sopivan hyvin lapsiperheille, ja sitä pystyy soveltamaan kohderyhmän mukaan. Terveismetsätoimintaa voikin käyttää ennaltaehkäisevänä toimintamuotona, jolla tuetaan perheiden hyvinvointia, jaksamista ja yhdessäoloa. Kehittämisideana nousi esiin toiminnan laajentaminen erilaisille kohderyhmille, kuten tukea tarvitseville perheille tai kouluihin.

Elsi Kalapudas

Forest for Families - Organising Health Forest Activities for Families with Children

Year

2020

Pages

61

---

The aim of this thesis was to produce information on health forest activities organised for families and to describe the experiences of the families that participated in the activities in Porvoo. The practical part of the thesis included planning and organising a health forest based series of nature trips for families. The families had children under school age and had signed up for the trips by themselves. The goal of the forest trips was to support the families in spending time together in nature, to bring them the benefits of forest bathing and increase their wellbeing. The families were asked to fill in questionnaires of their experiences of the activities and of the effects on their wellbeing. The thesis project and the forest trips were commissioned and organised by Porvoo Social and Health Services.

The health forest model aims at utilising research-based health benefits of nature as a part of social and health services. The forest activities can be used in supporting both mental and physical wellbeing. The idea of health forest is utilised around the world and is often described as “forest bathing”. In this thesis the Finnish definition of a health forest is looked at in relation to the Lapsiperheiden luontopäivät forest trips. The theoretical framework also includes effects of nature on wellbeing, relationships to nature and nature education. The forest trip participants’ and leaders’ experiences are described and the success of the project is evaluated. The thesis also provides ideas for further development.

The participants’ experiences and views on the forest trips were collected with questionnaires and by participatory observation during the trips. In addition, the trips’ leaders were interviewed. The families’ experiences of the activities were positive and they were content with the guidance and the activities on the trips. The leaders’ interviews revealed, that it was very important to plan the trips carefully in advance and accommodate the activities to suit the children that were present. The health forest model seems to work well with families that have small children, and the model can be easily adapted to different target groups. The health forest model can be used as a preventive method in supporting the wellbeing of families and it encourages the families to engage in activities together. The method could be used with different target groups, such as families that need support or school children.

Keywords: health forest, forest bathing, families, nature, wellbeing

## Sisällys

1	Johdanto .....	8
2	Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja tavoite .....	9
3	Terveyttä edistävä metsä .....	10
3.1	Terveysmetsän juuret .....	11
3.2	Porvoon terveysmetsätoiminta .....	13
3.3	Luonto hyvinvoinnin tuojana .....	14
3.4	Terveysmetsän tunnusmerkit .....	14
3.4.1	Paikan saavutettavuus, helppokulkuisuus ja turvallisuus .....	15
3.4.2	Luonnollinen maisema ja maaston vaihtelevuus .....	16
3.4.3	Mahdollisuus maaperäkontaktiin, eläinkontaktiin ja keräilyyn .....	17
3.4.4	Puustoisuus ja metsäisyys, vaikuttavat puuyksilöt ja vesielementti .....	18
3.4.5	Luontoalueen riittävä laajuus ja vaihtelevuus, näköalat ja kauneus .....	18
3.4.6	Hiljaisuus ja rauhallisuus, luonnon puhtaus .....	19
3.4.7	Kulttuuriperintö sekä elvyttävät rakennelmat ja palvelut .....	21
3.5	Muita luontoon liittyviä toiminnallisia menetelmiä .....	21
4	Lapsiperheet kohderyhmänä .....	22
4.1	Lasten suhde luontoon .....	23
4.2	Luontokasvatus .....	24
4.3	Perheiden tukeminen luontoympäristössä .....	25
4.4	Luonto yhdessäolon ja vuorovaikutuksen tukena .....	26
4.5	Aiempi tutkimus ja kirjallisuus .....	27
5	Lapsiperheiden luontopäivien toteutus .....	28
5.1	Luontoretkien suunnittelu .....	28
5.2	Tutkimusmatkalle luontoon! -retkien toteutus .....	29
6	Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu .....	33
6.1	Kyselytutkimus .....	34
6.2	Osallistuva havainnointi .....	35
6.3	Haastattelu .....	36
7	Aineiston analysointia .....	36
7.1	Ohjaajien haastattelut .....	37
7.1.1	Lapsiperheiden terveysmetsätoiminnan erityispiirteet .....	38
7.1.2	Seikkailua, satua ja tarinaa .....	38
7.1.3	Ohjaaja innostajana ja tukijana .....	39
7.1.4	Terveysmetsän tunnusmerkit toiminnassa .....	39
7.1.5	Ohjaajien oivalluksia .....	41
7.2	Kokemukset metsäretkistä: osallistujilta saatu palaute .....	42

7.2.1	Oman olotilan ja luontoretkien arviointi asteikoilla .....	43
7.2.2	Avoimet vastaukset .....	44
7.3	Retkillä tehdyt havainnot.....	45
7.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	46
8	Tuloksia ja arviointia .....	48
8.1	Luontopäivien suunnittelu ja onnistuminen .....	48
8.2	Ajatuksia ja kehittämisideoita.....	50
8.3	Oma oppiminen.....	51
	Lähteet .....	53
	Taulukot .....	56
	Liitteet.....	57

## 1 Johdanto

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi Porvoon kaupungin terveystieteiden toiminnan, sillä hyvinvoinnin edistäminen luonnon avulla on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe ja luontolähtöisiä menetelmiä voi hyödyntää sosionomin työssä. Löysin aiheen Laurean opinnäytetutorilta, missä oli tarjolla erilaisia opinnäytetyöaiheita. Porvoon kaupungin hyvinvointikoordinaattori kertoi siellä Porvoon terveystieteiden toiminnasta ja toivoi siihen liittyvää opinnäytetyötä. Olin aiemmin sosionomiopintojen kautta ollut mukana useammassa ryhmätöissä ja projekteissa, jotka liittyivät metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin, joten aihepiiri oli tullut jo jollain tavalla tutuksi.

Luonnon vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin ovat alkaneet yleisestikin kiinnostaa yhä enemmän, ja on alettu etsiä keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi luonnon avulla. Luontoon ja siitä saatavaan hyvinvointiin liittyvä toiminta on paljon esillä mediassa. Metsässä ja luonnossa liikkumisesta on tullut entistä suositumpaa, mikä näkyy esimerkiksi matkailussa, lehdissä ja erilaisissa tapahtumissa. (Metsäyhdistys 2019.) Luonnon hyvinvointivaikutuksia halutaan käyttää tukena myös sosiaali- ja terveysalalla ja terveystieteiden toimintaa on liitetty moniin kokeiluihin ja tutkimuksiin. On myös syntynyt useita erilaisia menetelmiä ja ohjattuja kursseja, joilla pyritään esimerkiksi eroon stressistä ja saavuttamaan luonnossa hyvinvointia, rentoutta ja mielenrauhaa.

Terveystietä on toimintamalli, jossa pyritään hyödyntämään luonnon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia osana sosiaali- ja terveyspalveluja. Toimintaan kuuluu yleensä sarja ohjattuja luontoretkiä, joilla on tarkoitus lisätä osallistujien terveyttä ja hyvinvointia. Luontoretkien kautta lisääntyy myös tieto luonnon hyvistä vaikutuksista ja niiden hyödyntämisestä, ja osallistujat tutustuvat lähiympäristönsä luontoon. Tavoitteena on syventää osallistujien luontoyhteyttä ja vahvistaa luonnon asemaa hyvinvoinnin lähteenä. (Meijän polku 2020.) Terveystieteiden toimintaan voi yhdistää joustavasti erilaisia toiminnallisia menetelmiä kohderyhmän mukaan.

Porvoossa toteutettiin marras-joulukuussa 2019 sekä tammikuussa 2020 Tutkimusmatkalle luontoon! Lapsiperheiden luontopäivät -niminen viiden kerran luontoretkikokonaisuus osana kaupungin terveystieteiden toimintaa. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa olin mukana suunnittelemassa ja ohjaamassa retkiä kahden luontoyrittäjän kanssa. Kartoitin osallistujien kokemuksia hyvinvoinnistaan sekä retkistä kyselylomakkeilla jokaisen retken jälkeen. Keräsin havaintoja retkiltä myös osallistuvan havainnoinnin avulla. Lisäksi haastattelin retkien ohjaajia heidän kokemuksistaan. Työn teoreettisessa osuudessa perehdyin taustalla olevaan terveystieteiden teoriaan ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Tarkastelen työssä myös lasten



luontosuhdetta ja lapsiperheitä toiminnan kohderyhmänä. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoiminta.

## 2 Opinnäytetyön tarve, tarkoitus ja tavoite

Porvoossa kiinnostuttiin vuonna 2018 terveystoiminnan käytöstä työvälineenä sosiaali- ja terveystoiminnassa, missä sitä voitaisiin käyttää lisäämässä ja tukemassa erilaisten asiakasryhmien hyvinvointia. Terveystoimintaa valittiinkin yhdeksi hyvinvointitoiminnan painopisteistä vuodelle 2020. Lapsiperheiden luontopäivät oli ensimmäinen kaikille lapsiperheille avoin retkikokonaisuus, jossa kokeiltiin, miten terveystoimintaa kannattaisi järjestää ja millainen vastaanotto sillä olisi. Toiminta oli osa lähiökehitystyötä ja sen rahoitus tuli lähiökehityksen budjetista. (Tallsten 2019.) Luontoretket tarjosivat mahdollisuuden saada tietoa siitä, kuinka perheet kokivat toiminnan ja mitä hyvinvointivaikutuksia sillä heidän mielestään oli. Opinnäytetyön avulla oli tarkoitus saada lisää tietoa ja kokemusta terveystoiminnan suunnittelusta, hyödyistä ja käytännön toteutuksesta. Opinnäytetyön pohjalta voi syntyä myös hyödyllisiä kehittämissideoita tulevaa toimintaa varten.

Aioin ensin toteuttaa opinnäytetyön Porvoon kaupungin toimintaterapeuttien ryhmässä, koska he olivat syksyllä 2019 alkaneet käyttää terveystoimintaa osana lasten lääkinällistä kuntoutusta. Ryhmä oli kuitenkin sillä hetkellä niin pieni, että työn toteuttaminen siellä ei olisi onnistunut. Pohdin asiaa hyvinvointikoordinaattorin kanssa ja sovimme, että osallistun lähiökehityksen kautta järjestettävään lapsiperheiden metsäretkitoimintaan ja teen opinnäytetyön siihen liittyen.

Työn tilaaja toivoi tietoa osallistujien ja ohjaajien kokemuksista sekä toiminnan hyvinvointivaikutuksista esimerkiksi kyselyn avulla. Alun perin tarkoitukseni oli myös haastatella perusteellisemmin retkille osallistuneita perheitä. Osallistujamäärä jäi kuitenkin melko pieneksi, ja eri retkikerroilla oli mukana eri henkilöitä. Päädyin sen vuoksi siihen ratkaisuun, että haastatteluja ei toteuteta alkuperäisen suunnitelman mukaan, sillä haastateltavia olisi ollut liian vähän. Haastattelin sen sijaan toiminnan suunnittelusta ja ohjaamisesta vastanneita luonto-ohjaajia ja keskityin tuomaan esiin sitä, kuinka terveystoimintaa lapsiperheille voidaan järjestää ja millaisia kokemuksia ja ajatuksia retkien perusteella oli syntynyt. Lisäksi tein retkiin osallistuneille lyhyet lomakekyselyt, joissa kysyin heidän tuntemuksiaan ja kokemuksiaan metsäretkiin liittyen.

Opinnäytetyössä yhdistetään sekä toiminnallista että tutkimuksellista lähestymistapaa, jolloin käsiteltävästä aiheesta saadaan monipuolisempi kuva. Toiminnallisessa osuudessa toteutettiin lapsiperheille retkikokonaisuus terveystoiminnan periaatteiden mukaisesti.

Opinnäytetyössä kuvataan ja arvioidaan Lapsiperheiden luontopäivät -toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Tutkimuksellisessa osuudessa perehdytään terveystieteiden teoreettiseen pohjaan sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Työssä käytetään teoriataustana terveystieteiden käsitettä ja tunnusmerkistöä ja pohditaan, kuinka se huomioidaan toiminnassa. Opinnäytetyössä käsitellään myös luonnon ja terveystieteiden hyvinvointivaikutuksia sekä luontosuhdetta ja luontokasvatuksen elementtejä. Työssä kuvataan osallistujien ja ohjaajien kokemuksia toiminnasta sekä arvioidaan toiminnan onnistumista osallistujille tehdyn palautekyselyn sekä omien havaintojen ja ohjaajien haastattelujen perusteella. Lopuksi esitetään kehittämissideita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat: 1. Kuinka terveystieteiden toimintaa järjestetään lapsiperheille? 2. Miten terveystieteiden tunnusmerkistö näkyy toiminnassa? 3. Millaisia kokemuksia osallistujilla ja ohjaajilla oli terveystieteiden retkestä? Opinnäytetyön tavoite on saada kokemusta ja tietoa terveystieteiden toiminnan järjestämisestä lapsiperheille.

Aluksi pohdin mahdollisuutta tehdä terveystieteiden toiminnalle opas. Sellaiselle ei kuitenkaan ollut tarvetta, sillä opasvihko terveystieteiden toiminnan järjestämisestä oli jo olemassa ja käytössä Porvoossa terveystieteidenkoulutuksessa mukana olleilla. Toiminnan kirjallinen tuotos on siis itse opinnäytetyö, ja se tulee valmistuttuaan kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden hyvinvointityöryhmän käyttöön. Sitä voi hyödyntää tulevan terveystieteiden toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. Lisäksi esimerkiksi kaupungin yksiköiden työntekijät, joita terveystieteiden toiminnan toteuttaminen kiinnostaa, voivat käyttää opinnäytetyötä hyödykseen ja saada siitä ideoita.

### 3 Terveyttä edistävä metsä

Luontokokemuksilla on todettu olevan sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia edistävä vaikutus ja laajemminkin vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsena saaduilla luontokokemuksilla voi lisäksi olla merkittävää vaikutusta luovuuden ja persoonallisuuden kehittymiseen (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7). Luonnossa liikkumisen ja oleskelun on todettu eri tutkimuksissa esimerkiksi lievittävän stressiä ja masennusta, laskevan verenpainetta ja lihasjännitystä, rauhoittavan hermoston toimintaa ja sydämen sykettä, vahvistavan tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä sekä motorisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Säännöllinen luonnossa liikkuminen vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja oman voiminnan kokemiseen. (Suomi ym. 2016, 12-13.)

Metsän hyvinvointia lisääviä vaikutuksia kokeakseen ei tarvitse lähteä kauas, vaan niitä voi kokea omassa lähiympäristössä. Etenkin itselle merkitykselliset paikat ja omat mielipaikat luonnossa tuottavat hyvinvointia. Kun havainnoi ja aistii tietoisesti luonnon eri paikkoja, on

helpompaa luoda yhteys luontoon. Luonnon ominaisuuksien vaikutukset riippuvat myös elämäntilanteesta. Luonto vaikuttaa myös huomaamattamme esimerkiksi ilmassa olevien ainesosien avulla. (Leppänen & Pajunen 2017, 17.)

Metsä on alettu löytää uudelleen ja luontoalueiden merkitys tunnistaa. Metsän käytöstä terveyden edistämiseksi on kiinnostuttu yhä enemmän ja luonnon hyvinvointivaikutuksista on tehty uutta tutkimusta eri puolilla maailmaa. Suomessa metsää on paljon, ja se on useimmille tuttu ympäristö, mutta kaupungistumisen myötä metsän läheisyys ei ole kaikille itsestään selvää. Metsän terveyshyötyjä voisi käyttää terveydenhuollossa etenkin ennaltaehkäisevästi sekä kuntouttavaan ja työkykyä palauttavaan toimintaan. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 3-5).

### 3.1 Terveysmetsän juuret

Terveysmetsä-käsite on saanut alkunsa japanilaisesta shinrin-yoku-metsäkylvystä. Se tarkoittaa metsäympäristön aistimista kaikilla aisteilla, metsässä ”kylpemistä” (Li 2018, 12). Japanissa aloitettiin vuonna 1982 kansallinen metsäkylpyjen hyvinvointiohjelma. Siinä tehtiin metsäkylpykokeiluja alueella, jota pidetään yhtenä Japanin kauneimmista metsistä. (Li 2018, 43.) Vuonna 2006 tästä metsäalueesta tehtiin metsäterapiakeskus, jossa on kahdeksan erilaista metsäkylpypolkua (Li 2018, 53). Nykyään metsäkylvystä on tullut Japanissa yleinen keino huolehtia terveydestä ja hallita stressiä. Siellä on 62 sertifioitua metsäkylpypaikkaa ja metsissä käy vuosittain 2,2-5 miljoonaa ihmistä (Li 2018, 68). Terveysmetsiä on myös esimerkiksi Etelä-Koreassa, missä niihin voi mennä metsän terveysvaikutuksiin perehtyneen ohjaajan kanssa. Myös Yhdysvalloissa on ohjattua metsäretkiä myyvien luonto- ja metsäterapeuttien koulutusta ja esimerkiksi Tanskassa on terveysterveystoimintaa. (Tyrväinen ym. 2017, 14-15.)

Terveysterveystoimintaa alettiin kehittää Suomessa suunnitelmallisesti maa- ja metsätalousministeriön Metso-verkoston kolmivuotisessa hankkeessa Kolme terveysterveystoimintaa 2014-2016 (Luonnontie 2016). Hankkeen kohteet olivat Sipoon terveysterveystoimintakeskuksen kokeilu luontokäyntien terveyshyödyistä mielenterveyskuntoutujille ja diabeetikoille, Espoon Kaisankodin lähiympäristön hyödyntäminen työhyvinvointitoiminnassa sekä Helsingin Vallisaaren ympäristön mahdollisuudet toimia terveyttä edistävällä luontomatkailulla (Tyrväinen ym. 2017, 3). Sen jälkeen vastaavaa toimintaa on kokeiltu Suomessa useissa kunnissa.

Japanissa on sertifioitu kymmeniä terveysterveystoimintaa sen perusteella, mitkä niiden mitatut vaikutukset ovat olleet esimerkiksi verenpaineeseen tai stressihormonitasoihin. Suomessa tällainen niin sanottu sertifioitu terveysterveystoimintaa on olemassa Keskuspuiston pohjoisosissa. Tutkimusten pohjalta terveysterveystoimintaa voi toimia tehokkaasti metsäalue, joka on vaihteleva, monipuolinen ja riittävän suuri. Siellä tulisi myös olla riittävän helppo liikkua, eli olla

polkuverkostoa ja opastusta tai ohjausta. Jos alueella on muita luontotyyppisiä, ne tuovat vaihtelua maisemaan, kuten kansallispuistoissa tai virkistysalueilla. Kun valitaan terveystermistöä, sen tulisi olla helposti saavutettavissa ja lähellä käyttäjiä. (Tyrväinen ym. 2017, 11.)

Sipoon terveystermistö-hankkeen pohjalta syntyi vuonna 2017 ilmestynyt Leppäsen ja Pajusen Terveystermistö-kirja, jossa kerrotaan terveystermistötoiminnan perusteista. Leppäsen ja Pajusen ovat kehittäneet kansainvälisten mallien ja tutkimusten pohjalta Suomen olosuhteisiin sopivan terveystermistin toimintamallin. Kirjaan on koottu terveystermistin tunnusmerkkien kriteeristö, jossa määritellään, millaiset ominaisuudet tekevät luonnosta ja etenkin metsästä erityisen elvyttävän ja hyvinvointia lisäävän. Terveystermistöksi kutsutaan aluetta, jossa on erityisen paljon tällaisia piirteitä. (Leppänen & Pajunen 2017, 15-16).

Suomeen on jo aiemmin tehty hyvinvointipolkuja, joissa näkyy metsän hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen. Yksi tällainen on Ikaalisten Voimapolku, joka perustettiin hyvinvoinnin lisäämiseen ja stressistä elpymiseen. (Tyrväinen ym. 2017, 16.) Vuonna 2013 Helsingissä toteutettiin terveystermistöön liittyvä kokeiluhanke, jossa laadittiin vaikuttavia luontoreittejä kiertävä kävelyreitti Vartiosaareen. Hankkeessa mitattiin terveystermistöpolkuun osallistuneilta hyvinvointivaikutuksia, kuten verenpainetta sekä yleistä hyvinvoinnin kokemista. (Luonnontie 2013, 1-3.) Sipoossa kokeiltiin vuonna 2015-2016 maa- ja metsätalousministeriön hankkeeseen liittyen terveystermistöretkien määräämistä potilaille avoterveydenhuollossa. Masennukseen, stressiin ja aikuistyyppin diabetekseen määrättiin metsäkylpyjä, ja potilaat osallistuivat kahdeksaan ohjattuun terveystermistöretkeen, joihin liittyi erilaisia harjoituksia. (Pitkänen 2016.)

Hyvinkään kaupunki avasi terveystermistin kaupungin keskustan tuntumaan syksyllä 2019. Sen tarkoituksena on mahdollistaa metsän hyvinvointivaikutuksista nauttiminen keskellä rakennettua kaupunkiympäristöä. Terveystermistö sijaitsee laajalla, lähes luonnontilaisella suoalueella, jolla on vaihtelevaa puustoa. Metsässä on osittain esteetön polku, jonka varrelle on sijoitettu luonnon aistimiseen ja tuntemiseen liittyviä opasteita. (Hyvinkää 2020.) Lahteen on tekeillä Kintterön terveystermistö, jota suunnitellaan Päijät-Hämeen keskussairaalan viereen. Alueella on jo Elämyskeidas, jossa on taiteilijoiden tekemiä veistoksia. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2020.) Tarkoitus on tarjota keskussairaalan toimintaa tukeva ja hyvinvointia edistävä ja ylläpitävä metsäinen ympäristö, jonka suunnittelussa sovelletaan tietoa metsän hyvinvointivaikutuksista. Terveystermistö koostuu kahdesta eri osasta, esteettömästä Elämyskeidasta ja Metsäpolusta, joita yhdistää yhteinen portti. (Westerlund 2018.) Keski-Suomessa Meijän polku -niminen terveyttä edistävä liike on järjestänyt terveystermistöopas-koulutuksen ja ottanut tavoitteeksi metsän terveystermistövaikutuksia hyödyntävän toiminnan juurruttamisen Keski-Suomeen (Meijän polku 2020).

### 3.2 Porvoon terveismetsätoiminta

Ajatus terveismetsätoiminnan tuomisesta Porvooseen lähti alun perin aktiiviselta asukkaalta. Asukas oli syksyllä 2017 ollut yhteydessä Porvoon sosiaali- ja terveystoimintaan ja esitellyt Terveismetsä-kirjan. Porvoon sosiaali- ja terveystoiminnassa kiinnostuttiin terveismetsätoiminnasta vuoden 2018 aikana, ja keväällä 2019 järjestettiin siihen liittyviä koulutuksia kaupungin työntekijöille. Kesällä 2019 pidettiin Kevätkummun ja Gammelbackan lähiöissä kokeilumielessä kummassakin kolme kertaa kaikille avoimia metsäretkiä. Nämä eivät kuitenkaan olleet vielä varsinaista terveismetsätoimintaa. Syksyllä 2019 järjestettiin kevään koulutuksiin osallistuneille kaupungin työntekijöille jatkokoulutus. (Tallsten 2019.)

Porvoon sosiaali- ja terveystoimintakunta tutustui terveismetsätoimintaan kokouksessaan 23.4.2019. Toiminnan tavoitteena on kannustaa asiakkaita ja kaupunkilaisia löytämään luonto hyvinvoinnin lähteenä. Porvoosta löytyy paljon helposti saavutettavaa monimuotoista metsä-, suo- ja saaristoluontoa. Terveismetsäretkeilyyn soveltuvia luontopolkuja ovat esimerkiksi Ekuddenin, Gammelbackan, Hasselholmenin, Sikosaaren ja Virvikin luontopolut. (Porvoon 2019a.) Terveismetsätoiminta ei ole Porvoossa erillinen hanke, vaan sitä on kokeiltu osana sosiaali- ja terveystoimintojen toimintaa. Sosiaali- ja terveystoiminnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmässä päätettiin, että terveismetsätoiminta olisi yksi toiminnan painopisteistä vuonna 2020. Toiveena on, että terveismetsätoiminta saataisiin juurrutettua osaksi kaupungin sosiaali- ja terveystoiminnan perustoimintaa. (Tallsten 2019.)

Terveismetsätoiminnan merkeissä järjestettiin Porvoossa keväällä 2019 kolme koulutusta, joihin osallistui yhteensä noin 60 Porvoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimintajärjestelmän työntekijää eri yksiköistä. Terveismetsään liittyvä jatkokoulutus pidettiin 13.9.2019. Siihen kuului muutamassa yksikössä aloitetun ja kertaluontoisesti toteutetun toiminnan esittelyä sekä yhteinen metsäretki. (Tallsten 2019). Vuonna 2019 terveismetsätoimintaa oli kokeiltu ennaltaehkäisevänä tai kuntouttavana tukimuotona lasten lääkinnällisessä kuntoutuksessa (toimintaterapia), Itä-Uudenmaan sosiaalipäivystyksessä, Porvoon turvakodissa, ikäihmisten asumispalveluissa ja fysioterapiassa. Lisäksi sitä on järjestetty työhyvinvointitoimintana. (Porvoon 2019b.)

Porvoossa ei ole käytössä tiettyä terveismetsätoiminnalle tarkoitettua aluetta, vaan toimintaa järjestetään sopiviksi katsotuissa metsissä. Hyvinvointikoordinaattorin mukaan jatkossa voisi pohtia, voisiko toimintaa varten olla tiettyjä pysyviä reittejä. Porvoossa olisi toiminnassa mahdollista hyödyntää myös kaupungin kulttuurihistoriallisia piirteitä sekä turismia esimerkiksi niin, että terveismetsätoimintaa voisi tarjota matkailijoille. Porvoossa ei ole myöskään vielä mietitty terveismetsätoiminnan esteettömyyttä, mikä on huomioitu joidenkin muiden kaupunkien terveismetsäreittien suunnittelussa. (Tallsten 2019.)

### 3.3 Luonto hyvinvoinnin tuojana

Lyhyelläkin metsässä oleskelulla on todettu olevan rentouttavia vaikutuksia. Suomessa metsät ovat suosittuja luontoympäristöjä, joihin on helppo hakeutua ja joihin mennään usein viettämään vapaa-aikaa ja rauhoittumaan. Luonto vaikuttaa monin eri tavoin hyvinvointia ja terveyttä edistävasti. Ulkoilu auttaa palautumaan stressistä, kohottamaan mielialaa ja itsetuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta. Siihen liittyvä liikunta tuo omat hyötynsä ja kohottaa kuntoa ja terveyttä. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.) Luonnossa oleskelulla onkin havaittu olevan monia fysiologisia vaikutuksia: verenpaineen ja stressihormoni kortisolin pitoisuuden laskeminen, lihasjännityksen väheneminen, pulssin hidastuminen ja immuunipuolustusjärjestelmän tehostuminen. Vaikutukset näkyvät jo lyhyen, 15-20 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Luontoympäristön on todettu parantavan kroonistuneesta työperäisestä stressistä kärsivien hyvinvointia sekä lieventävän tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivien lasten oireita ja parantavan keskittymiskykyä. Positiiviset vaikutukset lisääntyvät, kun luontoon tehdään enemmän käyntejä ja siellä vietetään pitempiä aikoja. (Tyrväinen ym. 2017, 7-8.)

Lin (2018, 34-35, 38) mukaan haasteena on monissa maissa se, että ihmiset asuvat yhä enemmän kaupungeissa ja viettävät yhä suuremman osan ajastaan sisätiloissa. Yhdysvaltalaisilla noin 93 prosenttia ajasta kuluu sisällä ja eurooppalaisillakin noin 90 prosenttia. Ihmiset viettävät pitkiä aikoja median, teknologian ja erilaisten ruutujen äärellä. Jatkuva laitteiden käyttö ja yhteydenpito muihin aiheuttaa teknostressiä, joka aiheuttaa esimerkiksi henkistä väsymystä, ahdistusta, unettomuutta ja ärtyneisyyttä. Lyhytkin luonnossa oleskelu tukee rauhoittumista ja teknologian käytöstä irrottautumista. Luontoyhteys, jossa käytetään kaikkia aisteja, auttaa olemaan läsnä nykyhetkessä, rentoutumaan ja vähentämään stressiä. Lisäksi sen on todettu auttavan painonhallinnassa, parantavan keskittymiskykyä ja muistia, vähentävän stressiä, lievittävän masennusta sekä lisäävän energiaa.

Myös suomalaisten suhde luontoon on muuttunut etäisemmäksi. Suomessa matka kotoa metsään on keskimäärin 600 metriä ja puolella suomalaisista vain enintään 200 metriä. Silti luonnossa käydään entistä harvemmin ja kiire ja levottomuus voivat seurata mukana luontoonkin. (Leppänen & Pajunen 2017, 16-17.)

### 3.4 Terveysmetsän tunnusmerkit

Terveyshyötyjen kannalta on todettu olevan merkitystä sillä, millainen metsäympäristö on. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyy monia eri tekijöitä, jotka vaikuttavat kokemukseen: metsäympäristön miellyttävyys, turvallisuus, kiinnostavuus ja esteettisyys sekä ilman puhtaus, äänimaisema, lämpötila sekä valoisuus. Hakeutuminen omaan luonnossa sijaitsevaan mielipaikkaan on keino rauhoittua, käsitellä tunteita ja vähentää stressiä. (Tyrväinen ym. 2017, 7.)

On todettu, että kaupunkien ulkopuolella olevat luontoalueet parantavat mielialaa tehokkaammin kuin kaupunkiviheralueet. Kun metsäalue on riittävän laaja, se mahdollistaa metsän tunnun ja luontoelämykset sekä rauhan ja hiljaisuuden kokemisen. Metsien, jotka ovat monimuotoisia ja lajirikkaita, arvioidaan olevan terveyttä edistäviä, etenkin jos ollaan kontaktissa maaperän mikrobeihin tai luontoympäristöön esimerkiksi keräämällä marjoja tai sieniä. Maisemassa pidetään tärkeinä tilan ja vapauden tunnetta sekä rauhaa ja hiljaisuutta. Metsässä tai rannalla oleminen yksin elvyttää ja voimaannuttaa, jos ympäristössä on miellyttäviä aistikokemuksia ja se koetaan turvalliseksi. Ryhmässä metsässä oleminen taas lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Tyrväinen ym. 2017, 8-9.)

Terveysmetsälle on määritelty tutkimusten ja kokemusten perusteella 31 eri tunnusmerkkiä. Osa niistä, kuten maaston muodot, on ensisijaisia, ja esimerkiksi erilaiset polut toissijaisia, mutta molemmat voivat olla yhtä tärkeitä hyvinvoinnin kokemisen kannalta. Tunnusmerkistö syntyi käytännön tarpeesta, kun suunniteltiin luontopolkuja ja -alueita, ja sen pohjana on käytännön kokemusten lisäksi laaja tutkimustyö. (Leppänen & Pajunen 2017, 16.) Selkeyden vuoksi saman tyyppisiä terveysmetsän tunnusmerkkejä on yhdistelty ja ne on koottu taulukkoon (ks. 5.2), kun niitä peilataan Lapsiperheiden luontopäivien toimintaan.

#### 3.4.1 Paikan saavutettavuus, helppokulkuisuus ja turvallisuus

Yksi elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteistä on tunne irtiotosta, siirtymä johonkin toiseen ympäristöön. Siirtymä voi olla myös symbolinen eikä välttämättä edellytä fyysistä siirtymistä kauas. Tällainen voi olla esimerkiksi portti luontopolun alussa. Etenkin lähietäisyydellä olevat luonnonpaikat ovat merkittäviä hyvinvoinnin edistämisen kannalta, sillä ne motivoivat liikkumaan ja tuovat luontosuhteen osaksi jokapäiväistä elämää. Toisaalta luontokokemus on voimakkaampi ja elvyttävämpi, jos kohteen saavuttamiseksi on täytynyt nähdä vaivaa. Tuntemattomaan paikkaan lähteminen vaatii henkistä panostusta, ja uusien paikkojen ja reittien hahmottaminen muodostaa uusia hermoyhteyksiä aivoissa. (Leppänen & Pajunen 2017, 31-33.)

Polut mahdollistavat metsässä kulkemisen myös huonommin liikkuville ja viitoittavat reittejä, joita kannattaa kulkea. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkujat pitävät enemmän perinteisistä metsäpoluista kuin leveämmistä kulkuväylistä. Poluilla on myös symbolinen merkitys. Luontonähtävyydet sijoittuvat usein polkujen varteen, ja polut myös suojaavat pohjakaasvillisuutta laajemmalla tallomiselta. Miellyttävän metsäkokemuksen kannalta polun tulee olla vaatimusasteeltaan retkeilijälle sopiva, ja kutsuva polku on riittävän selkeä ja avoin, mutta myös hiukan salaperäinen. Polkujen seuraaminen vähentää vaaraa eksyä ja mahdollistaa tuntemattomassakin metsässä liikkumisen. Epätasaisella polulla ja vaihtelevassa

maastossa liikkuminen tarjoaa fyysistä harjoitusta ja on hyödyksi tasapainoaisille. (Leppänen & Pajunen 2017, 38-39.)

Terveysmetsän ei tarvitse olla suojeltua metsää, jossa ei olisi metsänhoitoa, vaan talousmetsäkin soveltuu siihen. Polkuverkoston varrella on hyvä olla pysäyttäviä kohtia ja erilaisia harjoitteita, jotka ohjaavat saamaan reitistä irti enemmän kuin pelkällä kävelyllä. Reitillä voi olla esimerkiksi erilaisia harjoitetauluja, kuten tehtäviä tai tietoisuuksia. (Tyrväinen ym. 2017, 11-13.)

Luonnonpaikan elvyttävyyteen kuuluu se, että siellä tuntee olonsa turvalliseksi eikä tarvitse pelätä mitään. Keskeistä on se, että ympäristö sopii kulkijan valmiuksiin luonnossa liikkumiseen. Maaston tulisi olla riittävän helppokulkuista ja sellaista, että sitä pystyy havainnoimaan helposti. Siellä ei saisi olla vaarallisia eläimiä, ihmisiä tai liikennettä, ja Suomen luonnossa tämä onkin helppo toteuttaa. Pienten lasten kanssa täytyy varoa myös sitä, ettei kerää myrkyllisiä kasveja tai syötäväksi sopimattomia marjoja tai sieniä. Suomalaisista suurin osa kokee metsän suojelevana ja turvallisenä ympäristönä. Luonnossa liikuttaessa tunnettava pelko voi kertoa myös siitä, että ei ole lapsena totunut liikkumaan luonnossa ja luontokontakti on jäänyt vähäiseksi. Siksi lapsena saatu totumus luonnossa liikkumiseen edistää sitä aikuisenakin. Myös pelottaviin paikkoihin meneminen ja pelkojen kohtaaminen, kuten pimeään metsään meneminen, voivat myös kehittää ja voimaannuttaa. Ammattitaitoisten oppaiden ja selkeiden opasteiden avulla voi uskaltautua tuntemattomillekin alueille. (Leppänen & Pajunen 2017, 232-234.)

#### 3.4.2 Luonnollinen maisema ja maaston vaihtelevuus

Tutkimusten mukaan ihmiset kokivat elvyttävimmäksi ympäristöksi viherympäristön, ja sillä on todettu voimakkaampi elvyttävä vaikutus verrattuna rakennettuun kaupunkiympäristöön (Leppänen & Pajunen 2017, 45-46). Pelkän metsän katselemisen on todettu rentouttavan enemmän kuin kaupunkimaiseman katselun. Luonnonmukaisen näköinen, vanha, järeä ja helppokulkuinen metsä on arvostetuinta. Luontoympäristön laatu, kiinnostavuus, kauneus ja turvallisuus sekä ilman laatu, lämpötila ja melu vaikuttavatkin luonnosta saataviin hyötyihin. Luonto koetaan eri aisteilla ja suuri osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumattomia. Sisällä liikkumiseen verrattuna luonnossa ulkoilu tuo enemmän elpymiskokemuksia ja emotionaalista hyvinvointia. (Tyrväinen ym. 2018.)

Luonnonalaisessa metsässä on monipuolista ja eri ikäistä kasvillisuutta ja puustoa, ja luonnon omat prosessit pääsevät toteutumaan vapaasti. Luonnonalaisten alueiden säilyminen koetaan tärkeäksi, ja luonnonalaiset kohteet koettiin kauniiksi, miellyttäväksi ja rauhallisiksi. Terveysmetsätoiminnassa voi yhdistää luonnonalaista luontoa ja kevyesti hoidettua metsää, jossa on helpompi liikkua. (Leppänen & Pajunen 2017, 163-167.) Tutkimusten mukaan ihmiset pitävät eniten luonnonmukaisen näköisestä metsästä, jossa ei näy paljoa esimerkiksi



hakkuiden tai maanmuokkauksen jälkiä. Kauniilla maisemalla ja esteettisillä elämyksillä on merkitystä luontoelämyksen kannalta. Miellyttäviksi koettiin maisemat, joissa on sopivasti vaihtelevuutta maastonmuotojen, kasvillisuuden ja puuston suhteen. Myös avoimet näkymät sekä kasvillisuuden monimuotoisuus, vuodenaikojen vaihtelun tuomat muutokset, värit ja tuoksut vaikuttivat moniaistisen kokemuksen syntymiseen. (Tyrväinen ym. 2017, 6-7)

Pinnanmuotojen vaihtelevuus tekee maastosta kiinnostavan ja rytmittää luonnossa kulkua. Pinnanmuodot tuovat myös fyysistä haastetta. Korkean mäen päälle kiipeäminen ja maiseman katseleminen sieltä tarjoavat elämyksen. (Leppänen & Pajunen 2017, 51-53.) Suomalaiselle maisemalle ovat tyypillisiä kovat, kiinteät ja sulavalinjaiset avokalliot. Tutkimuksissa kalliometsät on koettu elvyttäväksi, ja Suomen kallioperä sopii yleensä hyvin retkeilyyn ja kulkemiseen. Kallio tarjoaa metsälle vastapainoksi erilaisia ärsykeitä näkö-, tunto- ja tasapainoaistille, ja se on selkeä, vakaa ja turvallinen elementti. (Leppänen & Pajunen 2017, 58-60.) Myös jääkauden maisemaan jättämät muodot, kuten harjumuodostelmat tai hioutuneet kalliot, syventävät oivallusta luonnossa pitkän ajan kuluessa tapahtuneista prosesseista ja antavat perspektiiviä. Suomesta löytyy paljon harjuja, silokallioita, hiidenkirnuja ja siirtolohkareita sekä luolia ja rotkoja, jotka tekevät maisemasta kiinnostavan ja vaihtelevan. (Leppänen & Pajunen 2017, 63-65.)

### 3.4.3 Mahdollisuus maaperäkontaktiin, eläinkontaktiin ja keräilyyn

Mahdollisuus hoitaa puutarhaa tai olla kosketuksissa maaperän kanssa lisää psykologista hyvinvointia ja altistaa hyödyllisille mikrobeille. Monipuolinen altistus ympäristön mikrobeille vahvistaa ihmisen elimistön omaan bakteerikantaa, ja tietyt maaperän bakteerit suojaavat elimistöä tulehduksilta ja lisäävät stressinsietokykyä. Vihreissä kasveissa elää paljon ihmisen vastustuskyvyn kannalta tärkeitä bakteereja. Tutkijat suosittelivatkin mikrobialtistuksen saamiseksi mahdollisimman suoraa kontaktia luontoon. Esimerkiksi puutarhanhoito rauhoittaa mieltä ja sillä on todettu hyviä vaikutuksia mielenterveydelle. Lisäksi se aktivoi ja kuntouttaa myös fyysisesti. (Leppänen & Pajunen 2017, 71-74.) Metsäalueen elvyttävyyttä lisää se, että siellä voi havaita luonnonvaraisia eläimiä tai kohdata koti- tai maatalouseläimiä. Eläinten seuraaminen, tarkkailu tai jopa syöttäminen on kiinnostavaa etenkin lasten mielestä. Eläinten silittely tuottaa mielihyvää ja esimerkiksi lemmikkieläin tai eläinavusteinen terapia tuottavat monia hyvinvointivaikutuksia. (Leppänen & Pajunen 2017, 148-150.) Puutarhan hoitoa ja eläinavusteista toimintaa käytetäänkin paljon esimerkiksi Green Care -toiminnassa (Salovuori 2014, 22).

Metsäretkillä mahdollisuus kerätä luonnonkasveja, kuten marjoja, sieniä tai villivihanneksia, lisää luonnossa liikkumisen elvyttävää vaikutusta. Keräämiseen liittyy luonnon valpas havainnoiminen, rauhoittava fyysinen toiminta ja eri aistien käyttö. Kasvien maistelu luonnossa antaa aistielämyksen lisäksi terveyttä edistäviä mikrobeja. (Leppänen & Pajunen

2017, 116-118.) Myös tulen teko metsäretkellä on elvyttävä kokemus. Se koetaan sitä elvyttävämmäksi, mitä pimeämpää ja kylmempää on. Lämmön lisäksi nuotion luomasta tunnelmasta nautitaan ja nuotion ympärillä oleminen luo yhteisöllisyyttä. Tulen tekeminen on hyödyllinen taito, ja myös tulen katsominen on kiehtova kokemus etenkin lapsille. (Leppänen & Pajunen 2017, 238-240.)

#### 3.4.4 Puustoisuus ja metsäisyys, vaikuttavat puuyksilöt ja vesielementti

Metsä on suomalaisille tuttu ja virkistäväksi, rauhaa tuovaksi ja elvyttäväksi koettu elementti. Se tarjoaa vaihtelevan, suojaisen paikan, jossa liikkua ja oleskella rauhassa sekä rentoutua. Tutkimusten mukaan suomalaiset pitävät eniten vanhoista mäntymetsistä ja sekametsistä, ja suurin osa liittyy metsään turvan tunteen. (Leppänen & Pajunen 2017, 88-91.) Suomalaiset nauttivat metsässä olostä esimerkiksi maisemien ja luonnossa olemisen vuoksi sekä päästäkseen eroon arjen paineista, rauhoittuakseen, piristyäkseen tai ollakseen yhdessä muiden kanssa (Salovuori 2014, 72-73).

Jos metsässä on vanhoja, kookkaita tai muuten vaikuttavia puita, ne lisäävät alueen elvyttävyyttä. Erityisen vaikuttava puu voi luoda maisemaan kiinnostuksen, antaa paikalle luonnetta ja herättää mielikuvituksen. Monilla on omia suosikkipuita. Vanhat puut tuovat perspektiiviä ja ovat merkki kestäväyydestä ja sitkeydestä. Myös harvinaisempi puulaji voi kiinnostaa. (Leppänen & Pajunen 2017, 156-158.)

Ympäristöjen, joissa on mahdollista päästä vesistön luo, kuten järven, joen tai puron rantaan, on todettu olevan elvyttävämpiä. Lisäksi vesiympäristö tuo maisemaan vaihtelevuutta sekä veden ääniä. (Tyrväinen ym. 2017, 11-13.) Ympäristömielityksiä kartoittavissa tutkimuksissa on lähellä sijaitseva vesielementti noussut esiin vastaajien suosikkina. Veden läsnäolo rauhoittaa ja kohottaa mielialaa. Luonnon vesissä uiminen ja soutelu on elämys, ja vesi on myös esteettisen mielihyvän lähde. Veden äänien kuuntelu tarjoaa oman kokemuksensa, ja samoin vesien jäätyminen ja sulaminen vuodenaikojen vaihtuessa. (Leppänen & Pajunen 2017, 80-83.)

#### 3.4.5 Luontoalueen riittävä laajuus ja vaihtelevuus, näköalat ja kauneus

Luontoalueen tulisi olla riittävän laaja tai yhtenäisen tuntuinen, että se elvyttää riittävästi. Tunne luonnossa liikkumisesta niin, että ei tarvitse ajatella metsän ”loppumista” vahvistaa irtautumista arjesta ja luontoon heittäytymistä. Luontotyyppiltään monipuolinen alue koetaan laajemmaksi kuin suurempi, yhtä luontotyyppiä edustava kohde. Metsän tuntu lisääntyy, kun metsästä ei näe rakennettuun maisemaan eikä tarvitse ylittää teitä. Lapset kokevat tilan laajempaan kuin aikuiset, ja pienille lapsille pienikin metsäalue voi tuntua suurelta. (Leppänen & Pajunen 2017, 141-143.) Luontotyyppien vaihtelu tekee luonnossa liikkumisesta mielenkiintoisen kokemuksen ja lisää sen hyvinvointivaikutuksia. Monimuotoinen luonto

kiinnostaa retkeilijöitä, ja esimerkiksi puustoisten ja aukeiden alueiden vuorottelu sekä erilaiset maisematyypit reitin varrella koetaan miellyttäväksi. Vaihteleva luontoalue koetaan usein myös laajemmaksi ja antoisammaksi kuin yksipuolisempi alue. (Leppänen & Pajunen 2017, 109-111.)

Luonnossa liikkussa avoin maisema, kuten niityt, pellot ja rannat, tuo lajien rikkautta, tilan tuntua sekä vaihtelua metsäiselle maastolle. Sopiva määrä avointa tilaa onkin yksi ympäristön elvyttävistä piirteistä. (Leppänen & Pajunen 2017, 95.) Luonnon elvyttävyyttä lisää myös mahdollisuus näköaloihin ja kauas näkemiseen. Tämä luo laajuuden ja tilan tunnetta ja eri etäisyyksillä sijaitsevat kohteet tarjoavat visuaalisesti monipuolisen kokemuksen. Maisema voi tarjota luontoon uppoutumisen kokemuksen ja tilaisuuden esteettiseen maiseman ihailuun. (Leppänen & Pajunen 2017, 102-105.)

Esteettistä mielihyvää tuottavat kokemukset lisäävät ympäristön elvyttävyyttä ja tutkimuksissa kauneus oli yksi tärkeimpiä syitä hakeutua luontoon. Kauniiksi koetussa maisemassa on sekä vaihtelua että toistuvia elementtejä. Maisema, jossa on sekä metsää että vettä, koettiin miellyttävämmäksi kuin sellainen, jossa oli hallitsevasti vain jompaakumpaa. Tärkeää on maiseman kokonaisuus yksityiskohtineen sekä kokemus, joka paikasta syntyy. Kun luonnon kauneutta pyrkii kokemaan tietoisesti, sen vaikutus tehostuu. Kauneuden kokemus synnyttää mielihyvää ja vaikuttaa aivokemiaan. Kauneuden kokemus ryhmässä yhdistää. (Leppänen & Pajunen 2017, 131-134.)

Vaikuttavien luonnonpaikkojen äärellä voi kokea ylevyyden kokemuksia, joissa ihminen havaitsee luonnon voiman ja oman pienuutensa ja rajallisuutensa. Luonnosta lumoutumisen kokemuksen voi saada esimerkiksi luonnonilmiön, kuten ukkosmyrskyn tai revontulien tai vaikuttavien paikkojen, kuten kosken partaalla. Myös laajan, avaran tai massiivisen luonnonympäristön keskellä voi saada ylevän kokemuksen, samoin kuin pienemmän vaikuttavan maastonpiirteen luona. Ylevään paikkaan hakeutuminen voi vaatia rohkeutta, mutta paikan tulisi kuitenkin olla riittävän turvallinen. (Leppänen & Pajunen 2017, 217-218.) Joskus paikoilla voi olla tietty ilmapiiri ja henki, jotka saavat sen tuntumaan erityiseltä. Monilla on luonnossa oma mielipaikka, jossa viihtyy erityisen hyvin. Jos paikan hengen kokee myönteiseksi, se palauttaa ja voimistaa tehokkaammin. (Leppänen & Pajunen 2017, 250-251.) Luontoympäristöt voivat olla myös hyvä paikka rauhoittua ja saada voimauttavia kokemuksia, olla läsnä vallitsevassa hetkessä ja pohtia omaan elämään liittyviä kysymyksiä. Tästä kokemuksesta käytetään nimeä soft fascination, pehmeä lumoutuminen. (Salovuori 2014, 82.)

#### 3.4.6 Hiljaisuus ja rauhallisuus, luonnon puhtaus

Elvyttävän luontokokemuksen voi kokea yksin tai ryhmässä. Ryhmän koon tulisi olla toimintaan sopiva, eli ei liian suuri. Ryhmän koko on sopiva, kun jokaisen pystyy kohtaamaan yksilönä. Luonnossa voi olla helpompi olla tekemisissä muiden kanssa, ja luonnossa oleminen

itsessään vähentää yksinäisyyden kokemusta. Luonnolla on tasavertaisuutta edistävä vaikutus, kun esimerkiksi ohjaajat ja ohjattavat tai esimiehet ja työntekijät jakavat yhteisen luontokokemuksen. Joskus luontokokemus voi olla elvyttävämpi yksin koettuna, jolloin pääsee rauhassa uppoutumaan luontoon. Joskus taas olo voi olla turvallisempi ryhmässä, ja ryhmä mahdollistaa luontokokemusten jakamisen. Tutkimuksissa on havaittu, että vakavassa kriisissä ihmiset hyötyvät luontoterapioista, joissa haetaan yhteyttä luontokappaleisiin, kuten keräillään kiviä tai hoidetaan eläimiä. Lievemmissä kriisissä taas nousee esiin yhteys toisiin ihmisiin. (Leppänen & Pajunen 2017, 224-228.) Arkiympäristöstä poikkeava ympäristö sekä yhteinen tekeminen voivat edistää ryhmäytymistä ja tutustumista (Wahlström & Juusola 2017, 34).

Metsäkohde on sitä elvyttävämpi, mitä vähemmän siellä on ihmisen tuottamaa melua. Äänet vaikuttavat siihen, kuinka hyvin pystyy rentoutumaan, mielentilaan ja viihtyvyyteen, ja äänimaailma on osa luontokokemusta. Luonnon ääniä ei pidetä häiritsevinä, ja rauha ja luonnonäänet ovatkin yksi luontoon houkuttelevia tekijäitä. Erityisen pidettyjä ovat veden äänet ja linnunlaulu. Melulla on paljon haitallisia vaikutuksia hyvinvointiin: se nostaa stressitasoa ja verenpainetta sekä häiritsee oppimista ja keskittymistä. Metsässä koetaan myönteistä hiljaisuutta, ja luonnon hiljaisuus auttaa keskittymään ja vähentää aggressiivisuutta, edistää luovuutta ja mielikuvitusta sekä tukee mielen hiljentymistä. (Leppänen & Pajunen 2017, 193-197.)

Roskaton ja koskemattoman näköinen luonto toimii paremmin elvyttävänä luontoympäristönä ja roskilla on voimakas kielteinen vaikutus luontokokemukseen. Myös esimerkiksi luonnon töhriminen ja vandalismi vaikuttavat kielteisesti, samoin kuin luontoympäristön kuluminen liiallisen käytön seurauksena. Hyvin kohdeltu ja puhdas luonto saa myös kävijät kohtelemaan sitä kunnioituksella. (Leppänen & Pajunen 2017, 180-182.)

Myös raikas, hyvänlaatuinen ilma on tärkeä elementti elvyttävässä luonnossa. Ilma koetaan erityisen hyväksi metsässä, vesistöjen äärellä, tuntureilla sekä sateen jälkeen. Sään vaihtelut vaikuttavat luonnossa viihtymiseen ja mielialaan. Myös metsän tuoksuilla on vaikutusta mielialaan. Metsäilmassa on paljon erilaisia orgaanisia ainesosia, joita päätyy elimistöön hengitettäessä. Japanilaisten tutkimusten mukaan esimerkiksi havupuiden ilmaan erittämät aineet voivat vaikuttaa verenpainetta, stressiä, uupumusta ja jännitystä lieventävästi sekä lisätä yleistä hyvinvointia. Kasvien kemiallisten aineiden on myös havaittu aktivoivan valkosoluja. (Leppänen & Pajunen 2017, 185-188.) Luonnollisen pimeyden kokeminen on nykyään harvinaista, sillä keinovalojen luomaa valosaastetta näkyy melkein joka paikassa. Pimeys voi kuitenkin tarjota hienon luontoelämyksen ja luontainen valon ja pimeän vaihtelu vaikuttaa positiivisesti vuorokausirytmihin. Pimeässä voi vaikka ihastella tähtitaivasta. (Leppänen & Pajunen 2017, 202-204.)

### 3.4.7 Kulttuuriperintö sekä elvyttävät rakennelmat ja palvelut

Luonnossa oleva kulttuuriperintö, ihmisen tekemät rakennelmat, kuten muistomerkit, voivat lisätä paikan elvyttävyyttä ja tuoda oman lisänsä metsäkokemukseen. Tieto kohteen muinaisesta merkityksestä auttaa ymmärtämään paikkaa ja sen historiaa. Yleensä rakennelmia, jotka sulautuvat luontoon ja on tehty kivistä tai puusta, ei pidetä häiritsevinä. (Leppänen & Pajunen 2017, 172-174.) Paikkasidonnaisten tarinat, kuten paikkaan liittyvät myytit ja kertomukset, lisäävät paikan elvyttävyyttä. Tällainen aineeton kulttuuriperintö lisää paikan kiinnostavuutta ja arvostusta ja elävöittää sitä. Myös paikkojen nimet voivat toimia osana tarinaa. Luontoon liittyvät tarinat kehittävät mielikuvitusta ja auttavat voimistamaan yhteyttä luontoon. Vanhat myyttiset tarinat voivat koskettaa ja tarjota sadunomaista pakoa arjesta. (Leppänen & Pajunen 2017, 210-212.)

Retkeilyyn liittyvät rakennelmat, kuten laavut, pitkospuut ja tulikatokset, ovat hyviä levähdys- tai yöpymispaikkoja: ne antavat suojaa sekä tunteen siitä, että on tervetullut ja että paikkaan kannattaa pysähtyä. Rakennelmat, kuten vaikka näköalatornit, voivat myös motivoida lähtemään tiettyyn paikkaan ja tarjoavat mahdollisuuden ihailla kauniita näköaloja. (Leppänen & Pajunen 2017, 244-246.)

### 3.5 Muita luontoon liittyviä toiminnallisia menetelmiä

Esittelen lyhyesti joitakin muita luontoon ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä luontokasvatukseen liittyviä toiminnallisia menetelmiä, joilla on yhteisiä lähtökohtia terveystieteiden kanssa. Näitä ovat Green Care -toiminta, Metsämielimenetelmä sekä lapsille suunnattu Metsämörri-toiminta. Näitä voi käyttää terveystieteiden tukena erilaisissa harjoituksissa ja toiminnoissa.

Luontoon liittyen on kehitetty monia erilaisia menetelmiä, jotka tähtäävät esimerkiksi rentoutumiseen, kuntouttamiseen tai muuhun terveyden edistämiseen. Arvosen kehittämä metsämieli on ensimmäisiä menetelmiä, jossa yhdistetään mielentaitojen harjoittelu ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Siinä yhdistyvät fyysiset ja psyykkiset hyvinvointiharjoitukset. Menetelmään kuuluu erilaisia harjoituksia, joissa esimerkiksi keskitytään aistimaan luontoa, käsittelemään omia ajatuksia, rentoutumaan ja rauhoittumaan sekä pohtimaan omia tunteita ja vahvuuksia. (Arvonen 2017, 218-219.)

Metsämörri on varhaiskasvatukseen kehitettyä toimintaa, jonka tarkoitus on innostaa lapsia liikkumaan luonnossa ja kokemaan luontoa kaikilla aisteilla, tutkimaan luonnon ihmeitä sekä viihtymään ja leikkimään metsässä. Suomen Latu kouluttaa Metsämörri-ohjaajia, ja nykyään se on suosittu menetelmä päiväkodeissa. Toiminnassa yhdistetään satuhahmo ja tarinat luonnontietoon sekä totutaan retkeilemään omaan mörripaikkaan, johon tehdään viikoittain retkiä. Metsämörri-hahmo ohjaa toimintaa, joka etenee tietyn rakenteen mukaan. Siihen

kuuluu erilaisia tehtäviä ja oppimista luonnosta löytyvien materiaalien ja ympäristön avulla. Lapset omaksuvat tietoa luonnosta ja oppivat ajattelemaan luonnon näkökulmasta sekä ymmärtämään oman roolinsa aktiivisina luonnossa toimijoina. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 113-115.)

Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, jolla pyritään edistämään osallistujien hyvinvointia ja elämänlaatua ja jossa käytetään erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Näitä voivat olla esimerkiksi sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta, maatilojen kuntouttava toiminta, terapeuttinen ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä ekopsykologian menetelmät. Luonnon elvyttävyyden sekä osallisuus ja kokemuksellisuus synnyttävät hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Toiminta on tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista. Green Care jakautuu luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Luontohoivan palvelut toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa esimerkiksi kuntoutuksessa, terapioissa, hoivalaitoksissa tai sosiaalipalveluissa. Luontovoima taas on terveyttä ja hyvinvointia edistävää palvelua, joka on ennaltaehkäisevää ja terveyttä tukevaa. Tätä ovat esimerkiksi luontoelämyksiin pohjautuvat luonnossa tapahtuva virkistyminen, elpyminen ja voimaantuminen sekä luonnonympäristöjen ja eläinten käyttö kasvatustyössä. (Green Care Finland 2020.)

Myös metsässä toteutettava toiminta, kuten terveystemetsätoiminta, voisi olla osa Green Care -toimintaa. Se voi sijoittua kumpaankin vain kategoriaan riippuen siitä, kuinka ja missä yhteydessä sitä toteutetaan. Lapsiperheiden luontoretket ovat luontovoimaan kuuluvaa toimintaa. Terveystemetsätoimintaan pystyy hyvin yhdistämään myös Metsämieli-menetelmää sekä lasten ollessa kohderymänä myös Metsämörrin tyyppistä toimintaa.

#### 4 Lapsiperheet kohderymänä

Perusta luonnossa liikkumiselle luodaan lapsuudessa. Luontoympäristö antaa lapsille mahdollisuuden rauhoittumiseen, rentoutumiseen, virkistymiseen ja stressin vähentämiseen sekä itsetunnon vahvistamiseen. Luontotoiminta tarjoaa toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä mahdollisuuden löytää keinoja psyykkiseen itsesäätelyyn. Kun vanhemmat osallistuvat toimintaan, se tekee lasten osallistumisen helpommaksi esimerkiksi luontoliikuntapalveluihin. (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 5.) Lapset luovatkin kokemusten ja elämysten kautta loppuelämän kestävä suhteen luontoon ja ympäristöön. On todettu, että arkinen lähiluonto on lapsille tärkein. Kun lapset pääsevät jo pieninä ihmettelemään luontoa, muodostuu heidän kasvaessaan arvostava suhde luontoon. (Polvinen ym. 2012, 7-8.)

Ohjattaessa terveystemetsätoimintaa lapsille on tärkeää huomioida lasten erityisyys kohderymänä ja soveltaa toimintaa heille sopivaksi. On huomioitava mukana olevien lasten

ikä ja mahdolliset erityistarpeet. Lasten kohdalla on myös hyvä saada ennakkoon tietoa siitä, kuinka tottuneita he ovat liikkumaan metsässä ja onko heillä esimerkiksi metsään liittyviä pelkoja. Reittien on hyvä olla helppokulkuisia tai esteettömiä, etenkin jos mukaan on tulossa perheitä rattaiden kanssa. Lasten kanssa on huomioitava se, että ohjelma on lapsia kiinnostavaa ja vaihtelevaa. Ohjeiden on oltava selkeitä ja toiminnan riittävän yksinkertaista. Pienet lapset eivät välttämättä jaksa keskittyä samaan tekemiseen kovin kauaa, ja esimerkiksi rentoutushetkien sijaan tarvitaan enemmän tekemistä ja toimintaa. (Haastattelu 2020.)

#### 4.1 Lasten suhde luontoon

Richard Louvin (2005, 31-36) mukaan lapset viettävät yhä vähemmän aikaa ulkona ja liikkuvat vähemmän kuin aiemmin. Louv onkin kehittänyt käsitteen ”luonnonpuutostilasta” (nature-deficit disorder). Käsite viittaa siihen, että nykyään lapset ovat vieraantuneet luonnosta, millä on paljon erilaisia negatiivisia vaikutuksia. Siihen liittyy mm. aistien vähäisempi käyttö, keskittymisvaikeudet sekä lisääntyneet fyysiset ja psyykkiset sairaudet.

Myös Polvisen (Polvinen ym. 2012, 9) mukaan Luonnossa liikkumisen vähentyminen on johtanut siihen, että lasten mielipaikat ovat usein sisätiloja ja aikaa vietetään paljon verkkopelien ja sosiaalisen median parissa. Tämä näkyy muutoksina fyysisessä kehityksessä ja esimerkiksi tasapainon heikkenemisenä. Luonnossa tarjoutuu mahdollisuuksia luonnolliseen liikkumiseen ja mielikuvitusta käyttävään leikkiin, joka ei ole toisten ohjaamaa.

Luonto tarjoaakin vastapainoa kognitiivisesti kuormittavalle ympäristölle: hoivaavan ja innostavan ympäristön, jossa oleskelu parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä sekä kognitiivista suoriutumista. Luonnossa oleskelu tukee myös itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen ja yleisen hyvinvoinnin vahvistumista. Kokemukset yhteydestä luontoon lisäävät ymmärrystä ja myötätuntoa luontoa, ihmisiä ja eläimiä kohtaan. (Wahlström & Juusola 2017, 8.)

Luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus lapsen kehonhallintaan ja luonnossa on hyvä mahdollisuus harjoittaa motorisia perustaitoja. Ylivilkkauden oireet lievittyvät luontoympäristössä, kun lapsi aistii luonnon tarjoamia ärsykeitä, ja luontoympäristö myös tarjoaa muita sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia. (Polvinen ym. 2012, 13.) Tutkimuksissa lapset olivat oppineet luonnossa havainnoimaan ympäristöä ja ymmärtämään, miten siellä kannattaa liikkua. Heidän fyysinen kuntosensa oli parantunut, ja suunnistus- ja hahmotustaidot kehittyneet. Lapset saavat muutenkin tietoa luonnosta ja sen ilmiöistä ja metsässä leikkiminen ilman leluja kehittää mielikuvitusta. Yhteisessä toiminnassa sosiaaliset taidot ja yhteistyötaidot kehittyivät, ja toisten auttaminen ja huomioiminen tapahtuu luontevammin. Uudet kokemukset luonnossa tuovat lapsille rohkeutta. (Polvinen ym. 2012, 58-59.)

Vanhemmilla on ratkaiseva rooli siinä, miten lapset ovat tekemisissä luonnon kanssa. Monet voivat olla niin kiireisiä, että työn ja perhearjen lisäksi elämään ei tunnu mahtuvan enää muuta. Luonnon voi kuitenkin nähdä suorittamisen vastakohtana: se vähentää stressiä, parantaa terveyttä, lisää luovuutta ja leikkisyyttä. Luontoon lähtemisen ei tarvitse olla huolella valmisteltua, vaan sinne voidaan mennä oppimaan asioita yhdessä. (Louv 2005, 163-164.) Olisi tärkeää luoda hyvä luontosuhde jo lapsena, sillä opittu malli jatkuu helposti aikuisena. Vanhemmat eivät välttämättä ehdi viedä lapsia luontoon tai heillä ei ole omaa tottumusta siihen. Niinpä onkin tarve palveluille, jotka mahdollistavat lapsille pääsyn luontoon. (Polvinen ym. 2012, 9-10.)

#### 4.2 Luontokasvatus

Lapsuuden luontokokemuksilla ja ympäristöherkkyydellä on suuri merkitys myös ympäristövastuullisuudelle. Lapset ovat luonnostaan herkkiä ympäristölle ja reagoivat erilaisiin luonnon aistiärsykkeisiin. Tiedon lisäksi tarvitaan henkilökohtaista kosketusta luontoon, että kunnioitus ja myötätunto luontoa kohtaan syntyy ja vahvistuu. Lasten luontosuhteen vahvistamiseen tarvitaan aikuisten antamaa mallia ja olemista luonnossa: kun lapsi pääsee luontoon turvallisen aikuisen seurassa ja näkee aikuisen suhteen luontoon, hän saa pohjan oman luontosuhteen kehittymiseen. (Wahlström & Juusola 2017, 11-12.)

Varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksessa ja kestävän kehityksen kasvatuksessa ovat tärkeitä ympäristön ja toisten ihmisten huomioiminen ja vastuun kantaminen yhdessä. Arvoperustana on välittäminen ja huolenpito, jotka liittyvät tunteeseen osallisuudesta ja kuulumisesta yhteisöön. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 31.) Luontosuhde voidaan nähdä yhteenkuuluvuuden tunteeksi luonnon kanssa. Siihen liittyy ymmärrys luonnon ja ihmisen toiminnan yhteydestä ja siitä, että kumpikin on riippuvainen toisesta. (Salminen 2003, 10.)

Ympäristökasvatuksessa halutaan tukea kehittämään ympäristöön liittyviä arvoja ja tunteita sekä motivoida osallistumaan aktiivisesti ympäristön parantamiseen ja suojeluun (Cantell & Koskinen 2004, 60). Ympäristökasvatuksessa on kuitenkin tärkeää, että se ei ole pelkkää tiedon jakamista, vaan että pyritään luomaan lapsille oma, henkilökohtainen ja tunnepohjainen luontosuhde. Ympäristökasvatuksessa pitäisikin keskittyä myönteisten, syväisten kokemusten tarjoamiseen, ja parhaimmillaan siinä yhdistyvät tieto, toiminta ja tunteet. Ympäristökasvatuksessa herätellään pohtimaan omia arvoja ja kehitetään eettistä ajattelua. Sen menetelmissä käsitellään erilaisia osa-alueita: tehdään luontoon liittyviä aistiharjoituksia, koetaan luonnossa henkilökohtaisia tuntemuksia ja tunteita, pohditaan ympäristön sosiaalisia, kulttuurisia ja symbolisia merkityksiä sekä ympäristön ristiriitoja ja ongelmia. (Wahlström & Juusola 2017, 13-16.)



Terveysmetsätoiminta soveltuu hyvin ympäristökasvatukseen, sillä sen kautta voidaan tuoda esiin ympäristöä koskevia tiedollisia asioita sekä elämysten ja omien luontokokemusten avulla vahvistaa luontosuhdetta ja luonnon ymmärtämistä ja kunnioittamista.

#### 4.3 Perheiden tukeminen luontoympäristössä

Rantala ja Puhakka ovat tutkineet luonnossa olemisen vaikutuksia nuoriin ja heidän perheisiinsä ja todenneet, että luonnossa nuoret pystyivät rauhoittumaan ja pääsivät irti arkielämän paineista. Luonnossa oleskelu myös sai aikaan läheistä vuorovaikutusta perheissä. Suurin osa luontotoimintaan osallistuvista nuorista piti luontoa tärkeänä ja oli oppinut siihen liittyviä taitoja vanhemmiltaan ja isovanhemmiltaan. (Rantala & Puhakka 2019.)

Toiminnalliset menetelmät soveltuvat hyvin lapsiperheiden kanssa toteutettavaan terveystoimintaan. Niiden avulla eri ikäiset perheenjäsenet saadaan mukaan toimimaan ja tekemään asioita yhdessä. Niillä voi tukea myös vuorovaikutusta ja keskustelua erilaisista aiheista. Pienimuotoisetkin toiminnalliset menetelmät voivat olla tehokkaita työvälineitä toimittaessa perheiden kanssa. Toiminnalliset menetelmät tarjoavat ympäristön, jossa voi tekemisen kautta tuoda esille erilaisia tunteita, arvoja ja asioita sekä erilaisia puolia itsestään. Toiminnan ohessa niitä voi olla helpompi ilmaista kuin puhuessa, ja lisäksi toiminta tarjoaa mahdollisuuden käyttää omaa luovuutta, kekseliäisyyttä ja mielikuvitusta. Liikkeelle lähtemisellä ja toimintaan osallistumisella voi olla laajojakin vaikutuksia. Lisäksi koetut elämykset tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja iloa sekä tuovat uusia voimavaroja. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 192.)

Toiminnalliset menetelmät ovat luovia, elämyksellisiä ja ilmaisullisia menetelmiä. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset taidelähtöiset menetelmät, kuten musiikki, kuvataide, tanssi, elokuva, tarinallisuus, korttien käyttö toiminnan tukena tai luova kirjoittaminen. Keskeistä on se, että osallistuja luo itse aktiivisesti jotain. Lisäksi toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat leikit ja pelit, rentoutusharjoitukset, rooliharjoitukset, arjen toiminnot kuten ruoan laitto, erilaiset rituaalit sekä liikunnalliset menetelmät, kuten seikkailut, elämykset ja ohjattu terveystoiminta. (Järvinen ym. 2012, 192.)

Perhetyössä toiminnallisia menetelmiä käytetään apuna, kun halutaan löytää uusia tapoja käsitellä asioita perheiden kanssa. Niillä voidaan esimerkiksi tukea kommunikaatiota perheessä, jossa perheenjäsenten on vaikea puhua keskenään. Menetelmien tavoitteena on käynnistää prosesseja, jotka avaavat mahdollisuuksia muutokselle. Oivallukset syntyvät toiminnan tuomien elämysten ja kokemusten kautta. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä ohjaajan rooli on tärkeä, ja menetelmiä tulee soveltaa asiakkaan tilanteeseen sopiviksi. (Järvinen ym. 2012, 192-193.) Lapsiperheiden metsäretkissä pystyy toteuttamaan monia eri

toiminnallisuuden muotoja: metsässä liikkumisen ja toimimisen lisäksi voi havainnoida ja käyttää eri aisteja, piirtää, maalata, kuunnella musiikkia, tanssia tai vaikka kertoa tarinoita.

Toiminnalliseen työskentelyyn kuuluu olennaisena osana virittäytyminen, jossa valmistaudutaan toimintaan ja mieli avautuu tunteille. Varsinaisen työskentelyn jälkeen on hyvä purkaa kokemuksia yhdessä sanallisesti ja kuvailla omia kokemuksia. Näin osallistujat pystyvät löytämään uusia näkökulmia, ajatuksia ja ratkaisuja. Ryhmätoiminnassa toiminnallisilla menetelmillä tuetaan vuorovaikutusta ja jakamista. Kun toiminnan kokemuksia jaetaan, ryhmäläiset tuovat esiin ajatuksiaan ja tunnelmiaan uudella tavalla, ja itsen ja toisten ymmärrys lisääntyy. Toiminnallisuus tuokin tehokasta kokemuksellista oppimista, ja siinä saadut oivallukset säilyvät pitkään mielessä. (Järvinen ym. 2012, 193.)

#### 4.4 Luonto yhdessäolon ja vuorovaikutuksen tukena

Erickson (2015, 1-4) toteaa artikkelissaan *Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Family Bonds*, että vanhempia kiinnostaa saada lapset olemaan enemmän luonnossa, mutta monet saattavat kokea sen raskiteeksi kiireisen arkielämän keskellä. Luonnossa liikkumisesta voisi kuitenkin tulla yhteinen asia, joka lisää perheen yhdessä viettämää aikaa sen sijaan, että kukin viettää aikaa erikseen oman ruutunsa ääressä. Tämä voi lähentää vanhempien ja lasten välisiä suhteita ja edistää turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä. Luonto näyttää tarjoavan ympäristön, joka tukee vuorovaikutusta ja herkkyyttä toisen viesteille. Kodit ovat usein täynnä häiriötekijöitä, kuten teknisiä laitteita ja kotitöitä, jotka vievät vanhempien huomiota. Luonnossa voi keskittyä aistimaan ja ihmettelemään yhdessä ympärillä olevia asioita. Lisäksi luonnon tarjoamat virikkeet herättävät lapsen kiinnostuksen ja halun tutkia ympäristöä. Luonnossa vanhemman on helppo vastata lapsen aloitteisiin ja jakaa kokemuksia. Luonnossa oleminen myös usein rauhoittaa ärtyneen tai väsyneen lapsen sekä hermostuneen vanhemman.

Vanhempien lasten kanssa luonnossa on mahdollista tehdä erilaisia asioita, kuten retkeillä, meloa tai vaikka kalastaa, jotka tarjoavat mahdollisuuden nauttia yhdessäolosta ja oppia uutta. Usein kouluikäiset lapset voivat opettaa vanhemmilleen uusia asioita luonnosta. Tällainen yhdessä kokeminen vaikuttaa lasten ja vanhempien välisiin suhteisiin. Uusiin paikkoihin meneminen voi olla pelottavaa, ja niihin meneminen ja uusien kokemusten kokeminen yhdessä on hyvä mahdollisuus kohdata pelkoja ja vanhemmille mahdollisuus toimia turvana lapsille. Yhteisistä retkistä tulee myös yhteisiä muistoja ja elämyksiä, joita muistella myöhemmin ja jotka lujittavat perhesiteitä. Perheen yhteiset seikkailut myös tarjoavat mahdollisuuden kehittää erilaisia taitoja ja itsenäisyyttä. Lisäksi voi harjoitella vastuunottoa omista tehtävistä ja yhteistyötä esimerkiksi teltan pystytyksessä. Pienetkin lapset voivat osallistua jollain tavalla yhteiseen projektiin. Yhdessä toimiminen lisää perheen jäsenten välistä luottamusta ja kunnioitusta. (Erickson 2015, 6.) Luonnossa liikkumisella voi myös olla

suuri merkitys siihen, kuinka se lievittää perheiden tuntemaa stressiä (Erickson 2015, 7). Luonnossa oleminen tarjoaa vaihtoehdon kiireiselle ja teknologian täyttämälle elämälle. Luonnossa on mahdollista olla rauhassa vuorovaikutuksessa, jakaa kokemuksia ja ratkaista ongelmia yhdessä sekä olla läsnä ilma häiriötekijöitä. Yhteinen luonnossa liikkuminen onnistuu kaiken ikäisten lasten kanssa ja se voi koko elämän pituinen yhteinen harrastus. (Erickson 2015, 8.)

Terveysmetsätoiminnalla voidaan tukea perheitä liikkumaan luonnossa ja lähtemään jonnekin, missä he voivat viettää aikaa yhdessä ja kommunikoida ilman teknisiä välineitä. Tällä voi olla suurikin vaikutus perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Luonnossa liikkuminen ei ole kaikille itsestään selvää, mutta ohjattu toiminta voi kannustaa lähtemään luontoon ja innostaa jatkamaan sitä yhteisenä harrastuksena.

#### 4.5 Aiempi tutkimus ja kirjallisuus

Metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja niistä löytyy niin suomalaista kuin kansainvälistä tutkimusta. Terveysmetsän käsitteellä ei kuitenkaan vielä ole tehty kovinkaan paljon tutkimusta, mutta aiheesta löytyy joitakin opinnäytetöitä sekä joitakin tutkimusartikkeleita ja kirjallisuutta.

Terveysmetsästä löytyy suomeksi aika vähän kirjallisuutta, ja Pajusen ja Leppäsen kirjoittama Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto oli ainoa tällä nimellä löytynyt kirja. Enemmän löytyy metsäkylpy-termillä esiintyviä kirjoja, kuten Pajusen ja Leppäsen Suomalainen metsäkylpy (2019). Varsinaisen terveystermiä-käsitteen alla on tehty vasta vähän tutkimusta ja opinnäytteitä. Opinnäytetöitä on esimerkiksi Savolaisen Keskisuomalainen terveystermiä (2019) sekä Kousan Terveystermiä osana työhyvinvointia (2017). Luonnossa liikkumisen terveyshyödyistä on tehty paljon tutkimuksia ja artikkeleita, mutta yleensä niissä ei ole käytetty terveystermiä-käsitettä.

Englanniksi löytyy melko paljon forest bathing -käsitteellä kirjallisuutta ja tutkimusta, jossa tutkitaan metsän terveysvaikutuksia. Japanilaisesta metsäkylvystä shin-rin-yokusta ovat kirjoittaneet esimerkiksi Li (2018), Miyazaki (2018) ja Clifford (2018).

Terveystermiätoiminnasta löytyy joitakin blogeja, kuten Luonnontie.fi, sekä tutkimuksia, kuten Tyrväisen, Savosen ja Simkinin Kohti suomalaista terveystermiä mallia (2017).

Suomeksikin löytyy paljon metsään ja luontoon liittyvää uutta kirjallisuutta, jossa keskeistä on metsän ja luonnon kokeminen eri aistein ja käyttäminen apuna rentoutumisessa ja itsetutkistelussa. Tällaisia oppaita ovat esimerkiksi Orasmaan Luonnon aika - rentouttavia hetkiä luonnossa (2018), Taivasmaan Metsässä: uppoudu metsään, itseesi ja elämään (2019), Nylanderin Metsäkellintä - terveyttä luonnosta (2019) sekä Lyytisen ja Reinin Metsä - hyvää

mieltä ja rentoa oloa luonnosta (2018). Lisäksi hyvinvointia luonnon avulla ohjaa löytämään esimerkiksi Arvomaan Metsämieli (2017).

Luonnon ja lasten suhteeseen keskittyvää kirjallisuutta on esimerkiksi Louvin *Last Child in the Woods* (2005), joka kuvaa lasten luontosuhteen muuttumista ja luonnossa oleskelun positiivisia vaikutuksia. Otin lähteeksi tämän vanhemman teoksen, sillä se vaikutti olevan teos, johon viitataan paljon eri tutkimuksissa puhuttaessa lasten luontosuhteesta. Luonnon hyvinvointivaikutuksia käsitellään myös teoksessa *Hyvinvointia metsästä* (2015), jossa eri asiantuntijat kirjoittavat luonnon hyvinvointihyödyistä, erilaisista ympäristöistä sekä luontomatkoista. Luontoon ja sen käyttöön hyvinvoinnin edistämiseksi löytyy myös *Green Care* -käsitteen alta ja tätä käsitellään esimerkiksi Suomen, Juusolan ja Anundin teoksessa *Vihreä hoiva ja voima* (2016) sekä Salovuoren oppaassa *Luonto kuntoutumisen tukena* (2014).

Jos ajatellaan lapsia kohderyhmänä, löytyy paljon luontoon ja metsään liittyviä oppaita, jotka keskittyvät enemmänkin retkeilyyn ja jakamaan tietoa metsistä ja luonnosta. Niissä on yleensä erilaisia luontoon liittyviä tehtäviä, kysymyksiä ja leikkejä. Tällainen on esimerkiksi Keisteri-Sipilän *Liikuttava luonto* (2017). Ympäristökasvatuksesta etenkin varhaiskasvatukseen liittyen löytyy kirjallisuutta, kuten Parikka-Nihdin ja Suomelan *Iloa ja ihmettelyä, ympäristökasvatus varhaislapsuudessa* (2014). Varhaiskasvatukseen liittyvästä luontokasvatuksesta ja -toiminnasta löytyy myös runsaasti tutkielmia ja opinnäytetöitä.

## 5 Lapsiperheiden luontopäivien toteutus

Opinnäytetyöhön liittyvän toiminnallisen osuuden tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa lapsiperheille luontoretkekokonaisuus, joka liittyy terveystoimintaan Porvoossa. Lapsiperheille suunnatun terveystoiminnan tavoitteena oli voimistaa osallistujien luontosuhdetta ja innostaa perheitä liikkumaan yhdessä luonnossa sekä tukea lasten ja vanhempien vuorovaikutusta ja yhdessäoloa mielekkään yhteisen tekemisen avulla. Metsässä liikkuminen tarjoaa helpon ja ilmaisen tavan rentoutua ja viettää aikaa yhdessä poissa ruutujen ääreltä. Ohjattu toiminta tukee perheen yhteistä tekemistä ja kommunikaatiota ja antaa virikkeitä siihen, mitä metsässä voi tehdä. Tämän on tarkoitus edistää lapsiperheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

### 5.1 Luontoretkien suunnittelu

Retkien sisältöä ja toteutusta suunniteltiin tapaamisissa loka- ja marraskuussa 2019. Kävin lokakuun lopussa Gammelbackan lähiössä viemässä esitteitä eri paikkoihin, kuten kirjastolle ja monitoimitalolle, sekä esittelemässä toimintaa neuvolassa, perhekerhossa, seurakunnan perhetyöntekijän luona sekä paikallisessa päiväkodissa. Lisäksi jaoin retkistä ilmoituksia lapsiperheiden Facebook-ryhmissä. Toimintaa ohjasi kaksi porvoolaista luontoyrittäjää, jotka

ovat olleet aiemmin vetämässä erilaista luontoon liittyvää toimintaa ja terveystieteiden toimintaa esimerkiksi työhyvinvointitoimintana. Osallistuin yrittäjien kanssa toimintakertojen suunnitteluun ja joidenkin toimintojen ohjaamiseen.

Lapsiperheiden luontopäivät -kokonaisuuteen kuului viiden kerran terveystieteiden toimintapaketti lapsiperheille. Ohjelmassa oli yksi sisätiloissa toteutettava luontoon liittyvä toimintakerta, kolme metsäretkeä Gammelbackan metsässä sekä lopuksi päätöskerta Humlan retkeilymajalla. Toimintaan osallistuva ryhmä koottiin lokakuun aikana. Osallistujat ilmoittautuivat retkille omatoimisesti. Osa oli saanut tiedon retkistä niitä mainostavasta ilmoituksesta, ja osa oli kuullut retkistä esimerkiksi perhekerhosta.

## 5.2 Tutkimusmatkalle luontoon! -retkien toteutus

Lapsiperheiden luontoretket toteutettiin viiden kerran kokonaisuutena 8.11.2019-18.1.2020 välisenä aikana (Ks. liite 1). Olimme suunnitelleet kunkin kerran toiminnot pääpiirteittäin, mutta toiminnan sisällöt ja tavoitteet tarkentuivat ensimmäisen kerran jälkeen, kun olimme tavanneet ryhmäläiset ja tiesimme tarkemmin, kuinka paljon ja minkä ikäisiä osallistujia on tulossa mukaan. Alun perin toiveena oli, että samat perheet osallistuisivat kaikkiin viiteen toimintakertaan. Mukaan ilmoittautui seitsemän perhettä, mutta kävi niin, että osallistujista oli kullakin ulkoilukerralla mukana vain 1-3 perhettä. Osa perheistä oli mukana vain kerran, joten eri kerroilla oli mukana eri osallistujia. Kaikille viidelle kerralle suunniteltiin erilaisia teemoja ja tavoitteita, jotta niistä muodostuisi monipuolinen kokonaisuus.

Luontoretken jälkeen oltiin kahdella kerralla myös osa ajasta sisätiloissa, sillä ulkona oli kylmää ja sateista. Myös sisällä toteutettu toiminta oli suunniteltua ja liittyi retkiin. Siellä oli ohjelmassa esimerkiksi metsäretkien teemoihin liittyvää piirtämistä sekä eläinjoogaa, jossa käytettiin apuna eläinjoogakortteja, ja puhuttiin samalla korteissa esiintyvistä metsäneläimistä.

1. kerta: perjantai 8.11. 2019, klo 17.30-19.00: luontoaskartelua ja tutustuminen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla oli tarkoitus tutustua osallistujiin ja myös osallistujat tutustuivat toisiinsa. Askartelimme luonnonmateriaaleista kiviperheet, joiden avulla osallistujat voivat myös esitellä itsensä. Kerroimme retkien sisällöstä, tarvittavista varusteista sekä vastailimme kysymyksiin. Lisäksi ohjelmassa oli ”Metsätontun kirje”, jossa osallistujat toivotettiin tervetulleiksi retkille ja kerrottiin niistä enemmän.

2. kerta: torstai 14.11.2019, klo 17.30-19.00: Hiipien luonnossa. Toisella kerralla lähdimme metsään luontoretkelle, jossa otimme käyttöön kaikki aistit. Ohjelmassa oli kokemuksia eri aisteille: luonnon tarkkailua ja havainnoimista, yksityiskohtien katsomista läheltä luopilla, luonnon äänien kuuntelua, tuoksujen haistelua sekä erilaisten luonnonmateriaalien ja pintojen tunnustelua. Lisäksi ohjelmassa oli seikkailullinen intiaanipolku, jota kuljettiin hiljaa

hiipien, ja jonka varrella saattoi kuulla rummutusta. Tavoitteena oli oppia tunnistamaan eri aisteja ja havainnoimaan aistimuksia sekä hiljentymään niiden äärelle ja keskittymään aistimiseen. Harjoitus auttoi myös havaitsemaan, mitä kaikkea luonnossa on, kuten erilaisia kiviä, kasveja tai eläimiä. Intiaanipolku loi seikkailullisen elementin ja tarinan, joka tuki luovuutta ja mielikuvituksen kehittymistä.

3. kerta: maanantai 2.12. 2019, klo 17.30-19.00: Tutkimusmatka haltijoiden maahan. Ohjelmassa oli ”Metsänhaltijan viesti”, jossa hän kertoi luonnosta ja siitä, kuinka luontoa tulisi kohdella ja metsässä liikkua. Sen kautta oli tarkoitus kertoa ilmastoaiheista asiaa lapsille sopivassa muodossa. Retkelle otettiin mukaan taskulamput ja liikuttiin pimeässä. Tavoitteena oli oppia tiedostamaan luonnossa liikkumiseen ja luonnon suojeluun liittyviä asioita. Lisäksi pimeässä liikkuminen tarjosi lapselle seikkailua ja kehitti rohkeutta ja itseluottamusta.

4. kerta: maanantai 9.12. 2019, klo 17.30-19.00: Taidetta ja tunnetta. Teimme lyhyen metsäretken ja etsimme itselle oman toivomuskiven. Kiven sai heittää lampeen ja toivoa samalla jotain. Samalla kerrottiin tarina vedenhaltiasta. Tällä kerralla kuunneltiin retken jälkeen sisällä luontoon liittyvä laulu ja piirrettiin siihen liittyviä asioita. Puhuttiin myös erilaisista tunteista ja lapset saivat piirtää iloisen kuvan ja pelottavan kuvan. Tavoitteena oli ilmaista itseään luovasti ja oppia tunnistamaan erilaisia tunteita.

5. kerta: lauantai 18.1.2020, klo 13.00-16.00: Maaäidin luontojuhlat. Viimeisellä kerralla kokoonnuttiin retkeilymajalle viettämään aikaa yhdessä. Teimme ensin pienen retken lähimetsässä. Retkellä heiteltiin käpyjä ämpäriin, kiivettiin suurelle kivelle ja matkittiin erilaisia metsän eläimiä sekä keskusteltiin niistä. Majalla sytytettiin takkaan tuli ja saatiin paistaa makkaraa, syödä eväitä ja nauttia rennosti yhdessäolosta. Tarkoitus oli myös käydä yhdessä läpi retkien tuomia ajatuksia, kokemuksia ja toiveita.

Terveysmetsän tunnusmerkit vaikuttivat toiminnan taustalla ja tarkoitus oli pyrkiä huomioimaan retkissä lapsiperheiden tarpeet. Retkipaikka oli valittu siten, että se oli helppopääsyinen mutta kuitenkin riittävän metsämäinen tarjotakseen terveystuotetta vaadittavia elementtejä. Kokosin selkeyden vuoksi terveystuotteen tunnusmerkit taulukkoon ja pohdin, kuinka ne näkyivät luontoretkien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Terveystuotteen tunnusmerkki	Kuinka tämä toteutui retkillä
Saavutettavuus, paikan läheisyys; uuteen paikkaan saapuminen, ”portti” metsään	Retkipaikka sijaitsi asuinalueen vieressä, ja sinne oli helppo tulla sekä kävellen että autolla. Paikka oli kävijöille uusi ja jännittävä. Suuren puun ja

	Metsänhaltijan tervehtiminen metsään mentäessä toimi ”porttina” metsään siirtymiselle.
Kulkukelpoisuus ja polut	Metsässä oli riittävän tasaisia ja leveitä polkuja, joita pääsi kulkemaan jopa rattaiden kanssa. Polut muodostivat sopivan pituisia vaihtelevia reittejä, jotka eivät olleet lapsille liian vaativia.
Turvallisuus	Valittu metsä oli alueena turvallinen, selkeä hahmottaa ja lähellä kaupunkia. Ohjaajat huolehtivat ohjelmasta ja retkillä oli etukäteen suunnitellut, riittävän helpot reitit. Lähellä oli käytettävissä myös sisätila, johon saattoi mennä osaksi aikaa, jos osallistujat väsyivät tai sää oli sateinen. Pimeys saattoi pelottaa lapsia, mutta vanhemmat olivat mukana turvana.
Luonnollinen maisema, rakennetun ympäristön vähäisyys, luonnontilaisuus	Syvämmälle metsään ei näkynyt rakennettua ympäristöä, joten se antoi kokemuksen luonnossa olemisesta. Metsä oli osittain hoidettua, mutta myös osittain luonnontilaista eikä liian ”siistiä”. Metsässä oli eri ikäistä kasvillisuutta ja ympäristö oli luonnollisen näköistä.
Pinnanmuotojen vaihtelevuus, kalliopaljastumat, jääkauden merkit	Reitillämme ei ollut suuria pinnanmuodon vaihteluja tai kallioita. Ulkoilumajan retkipolun varrella oli suuri, korkea kivi, jota ihmeteltiin, ja jonka päälle lapset kiipesivät.
Mahdollisuus maaperäkontaktiin, keräilyyn ja eläinkontaktiin	Oli mahdollisuus keräillä käpyjä, oksia ja lehtiä sekä heitellä kiviä ja kosketella vapaasti metsän puita ja kasveja. Marjoja, sieniä tai muita syötäväksi kerättäviä kasveja ei tähän vuodenaikaan ollut. Olisi ollut mahdollista nähdä esimerkiksi lintuja tai oravia, mutta pimeällä niitä ei näkynyt. Näimme hyönteisiä sekä oravan käpyvaraston. Retkillä keskusteltiin eri eläimistä, joita metsässä ja lammella elää.
Mahdollisuus tulentekoon	Metsäretkillä ei ollut mahdollisuutta tehdä nuotiota. Viimeisellä retkikerralla ulkoilumajalla tehtiin yhdessä tuli takkaan ja siinä paistettiin makkaraa.
Puustoisuus ja metsäisyys, vaikuttavat puuyksilöt	Oli paljon erilaista puustoa, eri puulajeja ja eri ikäisiä puita. Metsä oli riittävän tiheä, ettei siitä nähnyt läpi

	<p>rakennettuun ympäristöön. Metsässä oli myös harvinaisia puulajeja ja kiinnostavia, hienoja puuyksilöitä.</p>
<p>Vesielementti</p>	<p>Alueella oli lampi ja silta, jotka tarjosivat hienon lisän retkille. Lapset seurasivat lammen jäätymistä ja heittelivät jäälle ja veteen kiviä. Lampeen liittyi myös tarina veden haltiaista.</p>
<p>Alueen riittävä laajuus, luontotyyppien vaihtelevuus ja lajiston monimuotoisuus</p>	<p>Alue oli riittävän laaja, että tunsivat olevansa luonnossa. Vaihtelua metsämaastoon toi lampi rantoineen. Lajisto oli melko monipuolista: oli erilaisia puita ja kasveja, heinikköä ja pensaita. Tosin loppusyksystä lajisto ei tullut esiin yhtä monipuolisesti kuin kesäaikaan.</p>
<p>Aukeat ympäristöt ja näköalat sekä esteettisesti viehättävä maisema</p>	<p>Lammen rannalla ja sillalla sekä metsän reunassa oli aukeaa näkymää, josta näki kauemmas ympäristöön. Metsän ja lammen ranta siltoineen loivat vaihtelevan maiseman. Metsä oli vaikuttavan näköistä, sillä siellä oli suuria, hienoja puita. Suuret, vanhat puut kiinnostivat lapsia.</p>
<p>Ylevän kokemus ja paikan henki, lumoutuminen</p>	<p>Metsässä oli hienoja vanhoja puita. Myös lampimaisema oli vaikuttava. Lapset saivat elämyksiä hämärässä ja pimeässä metsässä ja he saivat esimerkiksi kuunnella ja kokeilla soittaa intiaanirumpua ja sointukulhoja metsässä. Tunnelma oli salaperäinen ja seikkailullinen.</p>
<p>Hiljaisuus ja rauhallisuus, ihmisten sopiva määrä</p>	<p>Kuului lähinnä luonnon ääniä, eivätkä muun ympäristön äänet juuri kuuluneet metsään. Pysähdyimme tietoisesti kuuntelemaan, mitä ääniä metsässä kuului. Välillä pyrittiin olemaan ihan hiljaa. Lapsista luonnollisesti tuli ääntä, mutta ryhmä oli sen verran pieni, että tunnelma pysyi melko rauhallisena. Metsässä ei juurikaan näkynyt muita kuin oma ryhmämme. Koska ryhmä oli pieni, joten pystyimme kohtaamaan osallistujat yksilöinä ja keskustelemaan kaikkien kanssa erikseen.</p>
<p>Maaston roskattomuus ja kulumattomuus</p>	<p>Luonto ja maasto oli roskatonta ja melko kulumatonta. Kun lapsi löysi maasta roskaa, puhuttiin roskaamisesta ja luonnon puhtaana pitämisen tärkeydestä.</p>



Puhdas ilma ja tuoksut	Ilma oli raikasta ja metsän tuoksun pystyi aistimaan. Ilmassa ei huomannut saasteita. Sää oli syksyinen ja välillä sateinen ja kylmä, joten retkillä pystyi ihmettelemään esimerkiksi hengityksen höyryämistä. Pimeä ilta ja täysikuu sekä tuulenpuuskat herättivät keskustelua luonnon ilmiöistä ja toivat salaperäistä tunnelmaa.
Luonnollinen pimeys	Retkien aikana oli välillä hyvinkin pimeää, eikä kaupungin valo ei tullut kovin kirkkaana syvemmälle metsään. Kuljimme taskulamppujen ja lyhdyn valossa, mikä oli lasten mielestä jännittävää. Valaisimme taskulampulla puiden runkoja ja muita kohteita. Pimeässä metsässä liikkuminen toi rohkeutta pimeässä kulkemiseen.
Kulttuuriperintö, rakennelmat ja paikkasidonnaiset tarinat	Metsässä oli hevosen hauta, jonka merkinä oli kivinen muistolaatta. Tämä liittyi alueen historiaan ja paikalla sijainneeseen kartanoon, josta kerrottiin tarina. Lammelle oli rakennettu silta ja kivipenkki. Kivinen penkki sulautui hyvin luonnonympäristöön. Ohjaajat kertoivat tarinoita myös muinaisista suomalaisista metsän haltijoista. Lapsia innostamaan otettiin retkien ”maskotiksi” metsänhaltija Pyrri, jolta lapset saivat kirjeitä ja ohjeita metsässä toimimiseen.
Elvyttävät rakennelmat ja palvelut	Metsässä oli lammen rannassa kivipenkki, jolle saattoi istahtaa katselemaan maisemaa. Lammella oli myös puinen silta, jonka kautta pystyi ylittämään puron. Viimeisellä kerralla Humlan ulkoilumaja ja sen pihapiiri olivat käytössä. Maja oli hyvä oleskelupaikka, sillä sää oli kylmä ja kostea.

Taulukko 1: Terveysmetsän tunnusmerkit retkitoiminnassa

## 6 Tutkimusmenetelmät ja aineistonkeruu

Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimuskohteena olevaa ilmiötä ilman tilastollisia menetelmiä tai muita määrällisiä keinoja. Laadullisen aineiston analyysi on prosessi, joka ei useinkaan etene lineaarisesti, eikä tutkimus tuota yhtä objektiivista tulkintaa. (Kananen 2012, 29-30.) Laadullinen tutkimusote siis sopii tähän

tutkimukseen, jossa kohteena on terveystieteiden järjestäminen ja siitä sekä niihin osallistumisesta saatu kokemuksellinen tieto.

Käytin opinnäytetyössä siis pääasiassa laadullisen tutkimuksen menetelmiä, kuten havainnointi ja haastattelu. Lisäksi käytin tiedonkeruussa asteikollisia kyselylomakkeita, jotka osallistujat täyttivät jokaisen retkikerran jälkeen. Keräsin lomakkeilla palautetta retkien hyvinvointivaikutuksista ja osallistujien retkikokemuksista. Kysymyslomakkeissa oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Keräsin tietoa myös osallistuvalla havainnoinnilla metsäretkien aikana. Lisäksi haastattelin kahta luonto-ohjaajaa, joiden kanssa suunnittelin ja ohjasin metsäretket.

## 6.1 Kyselytutkimus

Kyselytutkimuksella on mahdollista kerätä laajaakin tutkimusaineistoa tehokkaasti ja aineistoa pystyy käsittelemään nopeasti. Kyselyn heikkoutena pidetään sitä, että aineisto voi jäädä pinnalliseksi eikä pystytä varmistamaan, kuinka vakavasti vastaajat ovat paneutuneet kyselyyn vastaamiseen tai miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.) Lomakkeella tehty kyselytutkimus on eniten kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetty tiedonkeruumenetelmä, ja siinä tiedetään tarkasti ennakkoon, mitä tutkitaan ja mitä kysymyksiä esitetään (Kananen 2012, 122). Lomakekyselyssä voidaan käyttää strukturoituja, vaihtoehdoilla varustettuja kysymyksiä tai avoimia kysymyksiä. Mielipiteiden kysymisessä voidaan käyttää asteikkoja, jossa ääripäät ovat ”täysin samaa mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. Yleensä käytetään 5-portaisia tai 7-portaisia asteikoita. (Kananen 2012, 125-126.) Lisäksi on olemassa muita asteikkoja, kuten kouluarvosana-asteikko tai erilaisia graafisia asteikkoja, joissa voi vastata esimerkiksi valitsemalla asteikoilta vastausta kuvaavan symbolin, kuten hymynaaman (Kananen 2012, 129-130).

Valitsin retkien jälkeen tehtävään tiedonkeruuseen menetelmäksi kyselyt, joihin pystyy vastaamaan nopeasti ja helposti tilanteessa, jossa ollaan ulkona ja lähdössä kotiin. Laadin kyselytutkimusta varten yksisivuiset A4-kokoiset kyselylomakkeet (ks. liite 2). Kun kyselylomake on joka kerta samanlainen, on vastauksia helppo vertailla eri retkien jälkeen. Kysymysten laatimisessa käytin apuna Terveystieteiden-ohjaajan työkirjaa (Leppänen & Pajunen 2019, 18). Siinä on lyhyet ohjeet luontoretkelle osallistujan hyvinvoinnin arviointia varten. Näiden lisäksi laadin itse juuri tähän toimintaan sopivia väittämiä, joita osallistujat saivat arvioida.

Laadin lomakkeeseen sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä, että lomakkeilla saataisiin monipuolista tietoa ja että esiin tulisi myös osallistujien omia mielipiteitä ja näkemyksiä. Taustatietoa vastaajasta kysyttiin sen verran, että kysyttiin sukupuolta ja mukana olevien lasten iäkiä. Kyselyssä oli neljä väittämää omasta olotilasta ja kuusi väittämää luontoretkikokemuksesta. Näihin sai valita vastauksen 5-portaisesta asteikosta, jonka

ääripäinä oli ”hyvin vähän” ja ”erittäin paljon”. Tällä tavoin pyrittiin mittaamaan vastaajien kokemia hyvinvointivaikutuksia ja kokemuksia retkistä jokaisen retken jälkeen. Lomakkeella oli lopuksi avoimia kysymyksiä retkestä sekä tila, jossa oli mahdollisuus kommentoida retkiä tai tehdä ehdotuksia.

Annoin osallistujille myös ”fiilismittarit”, paperille tulostetut neljän hymynaaman asteikot, täytettäväksi sekä ennen retkeä että sen jälkeen (ks. 7.5, taulukko 2). Näistä sai rastia yhden omaa fiilistä kuvaavan hymynaaman. Aikuiset saivat täyttää lapun myös lapsen mielialaa kuvaamaan, jos lapsi ei pystynyt täyttämään sitä itsenäisesti. Fiilismittareilla oli tarkoitus mitata sitä, oliko retkellä ollut vaikutusta mielialaan. Tarkoitus oli, että myös melko pienet lapset pystyisivät osallistumaan kyselyyn.

Viimeisellä retkikerralla oli tarkoitus kysellä laajemmin osallistujien kokemuksia koko retkikokonaisisuuden suhteen sekä kartoittaa sitä, oliko sillä ollut vaikutuksia perheen yhteiseen tekemiseen, vuorovaikutukseen tai luonnossa liikkumiseen. Viimeiselle kerralle osallistui kuitenkin vain kaksi perhettä sekä sellaisia aikuisia, jotka eivät olleet osallistuneet aiemmille kerroille, joten kyselyn tekeminen ei onnistunut suunnitellusti. Myöskään osallistujien haastattelujen toteuttaminen ei onnistunut sen vuoksi, että osallistujia oli liian vähän.

## 6.2 Osallistuva havainnointi

Havainnointi on yleinen tiedonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Aarnoksen (2001) mukaan havainnointi yksinään ei välttämättä ole hyvä tiedonkeruumenetelmä, mutta se voi tukea muita aineistonkeruumenetelmiä ja toimii usein hyvin yhdistettynä esimerkiksi haastatteluun (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93). Havainnoinnin avulla voi kytkeä muita menetelmiä oikeisiin yhteyksiin ja se voi tuoda tutkittavasta ilmiöstä monipuolisempaa tietoa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija ja tutkittavat toimivat yhdessä ja sosiaaliset vuorovaikutustilanteet voivat olla tärkeä osa tiedonhankintaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94.)

Koska olin itse mukana ohjaamassa toimintaa ja vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa, oli tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi hyvä keino saada lisätietoa. Tarkoitus oli havainnoida osallistujien toimintaa retkien aikana ja kirjata huomioit ylös ns. kenttäpäiväkirjaan. Tällä tavalla sai tietoa esimerkiksi siitä, kuinka aktiivisesti he osallistuvat toimintaan, mikä toiminta erityisesti kiinnosti, oliko jokin asia retkillä haastavaa, pelottavaa tms. Pystyin tällä tavoin myös havainnoimaan perheiden kommunikaatiota ja toimimista yhdessä.

Jos käytetään strukturoitua havainnointia, on käytössä esimerkiksi lomake, johon määritellyt havainnot kirjataan. Strukturoimattomassa havainnoinnissa kirjataan ylös mahdollisimman paljon tilanteeseen liittyviä asioita, eikä ennalta laadittua listaa havainnoitavista asioista ole.

(Kananen 2012, 96-97.) Käyttämäni menetelmä oli strukturoitu siinä mielessä, että olin laatinut havainnointia varten listan tarkkailtavista asioista, joiden havainnointiin keskityin. Näitä olivat: miten osallistujat kokivat toiminnot (esimerkiksi innostuivat, pelkäsivät, eivät kiinnostuneet), miten lapset ja vanhemmat olivat vuorovaikutuksessa keskenään, mitä aiheita nousi keskusteluun sekä miten lapset ja vanhemmat kommentoivat retkillä tehtyjä toimintoja sanallisesti. Kirjasin tutkimuspäiväkirjaan ylös myös retkillä ilmenneitä yllättäviä asioita ja tilanteita.

### 6.3 Haastattelu

Haastattelu on menetelmänä joustava, sillä siinä on mahdollisuus käydä keskustelua, oikaista ja selvittää ilmauksia sekä kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa aiheena olevasta asiasta. Haastattelun muotoja ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä syvähaastattelu. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 85-86.)

Teemahaastattelu on yleisin kvalitatiivisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä, ja sillä haetaan syvempää ymmärrystä tutkittavasti ilmiöstä tai asiantilasta. Se voidaan tehdä yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Teemoiksi valitaan tutkittavan ilmiön eri osa-alueita siten, että ne kattavat mahdollisimman hyvin koko ilmiön. Haastattelussa edetään yleiseltä tasolta yksityiskohtiin ja haastattelun kuluessa tulee esiin uusia asioita, joiden pohjalta tehdään jatkokysymyksiä. (Kananen 2012, 99-100, 102.) Teemahaastattelussa käytetään yleensä avoimia kysymyksiä, joihin vastaaminen edellyttää selittämistä (Kananen 2012, 106).

Osallistujien haastattelujen sijaan päädyin tekemään haastattelut terveystieteiden ohjaajille. Tapasin ohjaajat henkilökohtaisesti ja tein haastattelun siten, että molemmat olivat paikalla ja vastasivat kysymyksiin vuorotellen. Olin lähettänyt haastateltaville haastattelukysymykset etukäteen (ks. liite 3). Tallensin haastattelun nauhurilla ja litteroin sen. Haastattelukysymykset oli jaettu kolmeen kategoriaan: ohjaajien tausta ja kokemus, terveystieteiden toiminta ja Lapsiperheiden luontoretkien ohjaus sekä siitä saatu palaute ja kehittämisideat.

## 7 Aineiston analysointia

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat: 1. Kuinka terveystieteiden toimintaa järjestetään lapsiperheille? 2. Miten terveystieteiden tunnusmerkistö näkyy toiminnassa? 3. Millaisia kokemuksia osallistujilla ja ohjaajilla oli terveystieteiden retkistä? Osittain olen tarkastellut niitä jo luvussa 5.3, jossa kuvaan terveystieteiden tunnusmerkkien huomiointia retkien toteutuksessa. Kerron tässä luvussa tarkemmin ohjaajien haastatteluissa ilmenneitä seikkoja sekä analysoin osallistujille tehdyssä kyselyssä esiin tullutta aineistoa.

Sisällönanalyysia voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa ja sen avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Sitä voidaan pitää viitekehyksenä erilaisten sisältöjen, kuten kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analysoimisessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Analyysillä pyritään tuomaan selkeyttä aineistoon siten, että hajanaisesta aineistosta pystytään järjestämään aineisto ja luomaan siitä selkeää ja mielekästä tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Sisällönanalyysi soveltuu ohjaajien haastattelussa saadun aineiston analysoimiseen. Muut aineistot, kyselylomakkeet sekä havainnot, olen koonnut yhteen ja tehnyt lomakkeista taulukon. Vastaajien määrä oli kuitenkin niin pieni, että vastauksista ei pysty kokoamaan tilastoja.

Koska tässä tutkimuksessa haastateltiin kahta ohjaajaa hyvin rajatusta aiheesta ja aineisto oli suppea, en nähnyt tarpeelliseksi luokitella aineistoa kovin tarkasti. Käytin soveltaen Laineen (1993) laatimaa runkoa laadullisen tutkimuksen analyysin etenemisestä. Sen mukaan ensin päätetään, mikä aineistossa kiinnostaa. Sitten käydään aineisto läpi, merkitään kiinnostukseen sisältyvät asiat ja kaikki muu jätetään pois. Sen jälkeen merkityt asiat kerätään yhteen ja luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään aineisto. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 104.) Otin haastattelusta mukaan aineiston, joka liittyi terveystieteisiin ja esittämieni kysymyksiin ja rajasin lopun pois. Järjestin aineiston eri teemojen alle.

Olen koonnut tähän olennaiset asiat ohjaajien haastatteluista ja kerron niiden perusteella, mitkä asiat ovat keskeisiä terveystieteiden toiminnan järjestämisessä lapsiperheille. Lisäksi olen koonnut yhteenvedon osallistujille tehdyn kyselyn väittämien vastauksista sekä avoimista vastauksista ja pohdin sen perusteella vastaajien kokemuksia sekä toiminnan vaikutuksia. Kuvaan myös omia luontoretkeillä tekemiäni havaintoja. Peilaan luontoretkien toteutusta terveystieteiden tunnusmerkkeihin ja käyn läpi, mitkä tunnusmerkit toteutuivat luontoretkeillä.

## 7.1 Ohjaajien haastattelut

Lapsiperheiden luontoretkissä oli ohjaajina kaksi kokenutta luonto-ohjaajaa, joilla oli monipuolinen tausta erilaisten ryhmien ohjaamisessa. He ovat käyneet terveystieteidenohjaajakoulutuksen ja soveltavat ohjatessaan terveystieteiden periaatteita yhdistäen niitä luovasti toiminnallisiin menetelmiin ja muuhun ohjaukseen. He ovat aiemmin ohjanneet terveystieteiden toimintaa työhyvinvointitoimintana sekä yleisinä kaikille avoimina terveystieteidenkävelyinä. Lisäksi he ovat ohjanneet luontoon liittyviä kursseja, kuten metsämindfulnessia esimerkiksi Porvoon kansalaisopiston kursseilla.

Ohjaajien periaatteena on, että terveystieteiden toiminnassa kullekin ryhmälle räätälöidään sille sopiva sisältö ja teema, ja toiminnassa yhdistellään joustavasti terveystieteiden toimintaa ja erilaisen luovan toiminnan menetelmiä. Metsässä saatetaan esimerkiksi tehdä aistiharjoituksia ja metsätien lisäksi maalata, tanssia tai jakaa kokemuksia korttien avulla. Ihmiset saavat

itse pohtia tunteitaan ja kokemaansa ja sitä, mitä luonto heille antaa. Heidän mielestään on tärkeää, että tutkitaan myös omaa sisäistä luontoa samoin kuin tutustutaan ympäristön luontoon, sillä ihmisen sisäinen luonto ja ulkoinen luonto kulkevat yhdessä. Jokainen tekee yksilöllisen työn itsensä kanssa ja poimii kurssista itselleen tärkeät asiat.

Ohjaajien mukaan terveystemetsätoiminnassa on aina jokin teema ja kaari, jonka mukaan edetään. Oli kyseessä sitten yhden päivän tai pitemmän ajan kurssi, on toiminnalla tavoite, johon pyritään. Luonnossa olemisen jälkeen ei vain lähdetä kotiin, vaan lopussa tehdään jonkinlainen purku koetusta. Kun on oltu luonnossa ja tehty siellä harjoitteita, kootaan lopuksi asiat yhteen ryhmässä. Kyseessä on prosessi, joka toiminnan aikana käydään läpi.

#### 7.1.1 Lapsiperheiden terveystemetsätoiminnan erityispiirteet

Haastattelussa nousi esiin monia seikkoja, jotka on tärkeää huomioida terveystemetsätoiminnan toteuttamisessa lapsiperheiden kanssa. Tärkeäksi nousee hyvä suunnittelu ja ennakkoon valmistautuminen sekä tieto siitä, miten lapset kokevat metsässä olemisen. Osallistujien on hyvä olla valmistautuneita retkeen esimerkiksi sopivin varustein ja eväin. Tällöin on hyvä olla ensin tapaaminen, jossa käydään läpi toiminnan perusteita ja retkillä tehtäviä asioita. Lapsiperheiden luontopäivissä järjestettiin ensin sisätiloissa tapaaminen, jossa perheet ja ohjaajat tutustuivat toisiinsa, ja jossa annettiin tarkempaa tietoa retkistä.

Kun kohderyhmänä ovat lapsiperheet, on ohjaamisessa huomioitava lasten ikä ja tausta sekä esimerkiksi se, pelottaako luonnossa liikkuminen, vai onko se jo tuttua. Etenkin lasten kanssa on tärkeää joustavuus: jos jokin ei toimi, sitä muutetaan, ja mukautetaan toimintaa tilanteiden mukaan. Lisäksi on huomioitava olosuhteet, kuten wc-käynnit, evästaot ja lasten jaksaminen. Lasten kanssa tarvitaan useampia ohjaajia, ja tarvittaessa voidaan jakautua useampiin ryhmiin. Lasten ikä ja jaksaminen on huomioitava myös siinä, että retket ovat sopivan mittaisia sekä matkaltaan että ajallisesti, ja että lasten mielenkiinto pysyy yllä. Myös turvallisuus on tärkeää huomioida, ja esimerkiksi pitää huolta siitä, että kukaan ei jää jälkeen tai eksy ryhmästä. Lasten kanssa myös sääolot on huomioitava tarkemmin, sillä esimerkiksi kylmässä ja märässä metsässä lapset eivät jaksakaan olla kovin kauaa. Lapsilla täytyy olla sään mukaiset varusteet, ja jos lapsia pelottaa pimeässä metsässä, on hyvä olla sopivat valot, kuten taskulamput, mukana.

#### 7.1.2 Seikkailua, satua ja tarinaa

Ohjaajat korostivat, että lapsiperheiden terveystemetsätoiminnan ei ole tarkoitus olla pelkkää retkeilyä. Ajatuksena on, että luontoretkillä olisi kivaa, mutta että niistä saisi myös jotain enemmän. Tarkoitus on pyrkiä olemaan läsnä luonnossa ja syventymään luontoon yhdessä. Lapsille metsään lähtemisen tulee olla vähän kuin seikkailua, ja lapsille tuotiinkin retkillä terveystemetsän piirteiden lisäksi toimintaan mukaan seikkailullisia ja tarinallisia elementtejä.

Retkillä oli mukana satuhahmona metsänhaltija Pyrri, joka jätti lapsille tervehdyksiä kirjeinä, ja jota tervehdittiin ja kiitettiin metsäretkien aluksi ja lopuksi. Lisäksi retkillä toteutettiin esimerkiksi intiaanipolku sekä kerrottiin tarinoita vanhoista suomalaisista metsänhengistä.

Ohjaajat totesivat, että jos mukana olisi ollut vanhempia lapsia, heille olisi voinut kertoa vielä enemmän suomalaisesta kansanperinteestä, kuten metsään liittyvistä olennoista ja uskomuksista. Pienten lasten kanssa täytyy miettiä, millaisia tarinoita kertoo, että ne eivät pelota. Myös vanhemmat voivat olla tarkkoja siitä, millaisia tarinoita lapsille saa kertoa. Vanhempien kanssa onkin hyvä keskustella etukäteen, mihin perheet ovat tottuneet ja mitä lasten kanssa voi tehdä.

### 7.1.3 Ohjaaja innostajana ja tukijana

Lasten kanssa toimiessa on ohjaajien mukaan tärkeää huomioida omat energiat, sillä lapset huomaavat heti, jos ohjaaja on flegmaattinen ja vähäenerginen. On tärkeää saada lapset innostumaan. Ohjaajan on myös hyvä toimia tasapainottajana, jos esimerkiksi vanhempi hermostuu lapsen levottomasta käytöksestä. Täytyy pysyä itse rauhallisena ja pitää ryhmä rauhallisena. Ohjaajilla on oltava ”palikat kasassa”, että tiedetään koko ajan, mitä tehdään, ja millainen työnjako ohjaajilla on. Lasten kanssa tekemisen on oltava monipuolista. Joskus ennalta suunnittelematon tekeminen, kuten käpyjen heittäminen jälle, onkin lasten mielestä kiinnostavinta. Lapsiperheiden luontopäivien ryhmässä osallistujat vaihtelivat ja mukana oli luultua nuorempia lapsia, joten oli tärkeää olla joustava ja tarttua mieleen tuleviin ideoihin. Kun jokin suunniteltu asia ei toiminut, otettiin käyttöön uusi tekeminen.

Lapsille suunnatun toiminnan on siis oltava monipuolista ja vaihtelevaa ja ohjaajien innostavia ja motivoivia. Sadut ja tarinat kiinnostavat ja herättävät mielikuvituksen. Erityistä on lasten toiminnassa myös se, että ohjaaja voi toimia kannustajana tai tukena, jos vanhempi väsy tai hermostuu lapsen käytökseen tai lapsi ei kuuntele vanhempaansa. Ohjaajien hyvä yhteistyö on tärkeää, kun toimitaan joustavasti ja toiminnan aikana voi tulla yllätyksiä. Joku perhe voi esimerkiksi jäädä puuhailemaan omia juttujaan, toiset taas haluavat edetä nopeammin, ja lapsella on kiire päästä nopeasti eteenpäin. Lapsissa voi olla hyvin rauhallisia ja toisaalta hyvin vilkkaita lapsia, jotka kaipaavat jatkuvasti liikettä ja vaihtelevaa tekemistä. Silloin on hyvä, että toiminnassa on mukana useita ohjaajia, ja että pystytään huomiomaan kaikkien osallistujien tarpeet.

### 7.1.4 Terveysmetsän tunnusmerkit toiminnassa

Haastatteluissa keskusteltiin myös siitä, kuinka terveysmetsän tunnusmerkistö ja luonnon hyvinvointivaikutukset näkyivät retkien toteutuksessa ja kuinka terveysmetsän tunnusmerkkejä sovellettiin toiminnassa lapsille sopiviksi. Lisäksi esiin nousi luonnon

hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tiedon jakaminen vanhemmille, että perheet voisivat hyödyntää sitä omassa arjessaan.

Yhdeksi tärkeäksi piirteeksi nousi retkipaikan saavutettavuus, helppokulkuisuus ja turvallisuus (ks. 3.4.1), joka oli otettu hyvin huomioon lapsiperheiden retkiä järjestettäessä. Retkipaikat oli valittu niin, että niihin oli helppo tulla sekä omalla autolla että julkisilla kulkuvälineillä. Viimeisellä retkikerralla Humlan majalle oli tarjolla kuljetus. Käytettävien reittien piti olla turvallisia myös siltä kannalta, että retkien aikana ei ollut vaaraa eksyä. Retkillä oli huomioitu myös mahdollisuus mennä välillä lämpöiseen tilaan, jos olisi kylmä tai hyvin sateinen ilma. Kulkukelpoisuus oli huomioitu siten, että polkuja oli helppoa ja turvallista kulkea, ja niitä pystyi kulkemaan jopa rattaiden kanssa.

Terveysmetsätoiminnan periaatteiden mukaisesti retkien alkaessa oli käytössä ”portti” metsään, siirtyä retkialueelle. Porttina toimi suuri vanha puu, jota tervehdittiin taputtamalla sen runkoa, sekä metsänhaltija Pyrrin tervehtiminen. Polut muodostivat lapsille sopivan mittaisia, vaihtelevia reittejä. Retkialue oli paikkana sellainen, että siellä oli sekä avaraa tilaa että turvallisen tuntuista, suppeampaa tilaa. Retkialueella oli paljon eri puulajeja ja paljon vanhoja, käkkyräisiä ja paksurunkoisia, vaikuttavia puita. Osa puista oli nimetty kylteillä, joista saattoi opetella eri puulajeja. Alueella oli myös vesielementti, lampi ja silta, jotka kuuluivat osana retkireitteihin eri kerroilla.

Retkillä tehtiin aistiharjoituksia eri aisteille, että lapset kokisivat luonnon vahvemmin ja oppisivat keskittymään ja aistimaan luonnon ilmiöitä. Retkien aikana oli useimmilla kerroilla pimeää, joten lapset saivat kokea syksyisen metsän luonnollisen pimeyden. Harjoitukset auttoivat lapsia havainnoimaan ympäristöä: katselemaan ympärilleen, kuuntelemaan luonnon ääniä ja hiljaisuutta, haistelemaan luonnon tuoksua sekä tunnustelemaan luonnon materiaaleja, kuten puiden runkoja. Maisteltavaa ei tähän vuodenaikaan metsästä löytynyt, mutta kesälle ja syksyille hienon lisän toisi marjojen tai syötävien kasvien keräily ja maistelu. Lasten kanssa täytyy tietenkin olla erityisen tarkkana sen suhteen, että ei keräillä myrkyllisiä kasveja. Pimeässä metsässä liikkuminen tarjosi lapsille myös mahdollisuuden kokeilla jotain uutta ja ehkä pelottavaakin turvallisesti oman vanhemman ja ohjaajien kanssa.

Retkillä kerrottiin myös vanhemmille teoriaa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ohjaajat kertoivat, miten esimerkiksi avara tila vaikuttaa mieleen, ja miten luonto lisää hyvinvointia ja edistää terveyttä. Retkien aikana vanhemmille annettiin tietoa siitä, miksi lapsia kannattaa viedä luontoon, ja miten luonto vaikuttaa. Puhuttiin esimerkiksi siitä, että rauhattomien lasten kanssa kannattaa mennä liikkumaan metsään ja purkamaan energiaa. Retkillä vanhemmat saivat myös ideoita siihen, mitä lasten kanssa voi metsässä tehdä, ja miten voi innostaa heitä lähtemään luontoon ja herättää heidän mielenkiintonsa luonnossa liikkumista kohtaan.



Ohjaajien kokemusten mukaan ryhmäytyminen tapahtuu helpommin luonnossa. Luontoretki voi myös tuoda yhdistäviä vaikutuksia perheelle, jos perhe on kiireinen eikä yhteistä aikaa juuri ole. Myös luontoon lähteminen sinänsä, siihen valmistautuminen, pakkaaminen, sekä roolit, että kuka tekee mitäkin, voi olla perheelle hyvä yhteinen projekti. Lasten itsetuntoa vahvistaa se, kun he huomaavat, mitä he osaavat tehdä. Luontoon menemisestä voidaan tehdä yhteistä olemista ja tekemistä. Jos tuntuu, että lasten kanssa on haastavaa lähteä luontoon, on ohjattu toiminta hyvä keino päästä alkuun. Silloin ei tarvitse ottaa kaikesta vastuuta itse, kun on joku, joka pitää huolen ohjelmasta, tuntee paikat ja tietää asiat.

Ohjattu terveystieteiden toiminta on siis hyvä keino totutella liikkumaan yhdessä luonnossa, jos se ei ole ennestään tuttua. Lisäksi perhe saa yhteistä aikaa ja tekemistä, jonka aikana vuorovaikutus vahvistuu. Tämä voi tukea yhdessä tekemistä ja vahvistaa perheenjäsenten välisiä suhteita sen sijaan, että kukin perhejäsen puuhailisi omia asioitaan ja viettäisi aikaa erilaisten laitteiden ääressä. Vanhemmat saavat terveystieteiden toiminnassa myös tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. (Ks. 4.4).

#### 7.1.5 Ohjaajien oivalluksia

Ohjaajat kertoivat saaneensa luontoretkestä hyödyllistä kokemusta lapsiperheiden ohjaamisesta ja vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta pitävät kokonaisuutta onnistuneena. Heistä oli hyvä, että joka retkellä oli eri teema ja että lasten tarpeet huomioitiin. Gammelbackan metsä oli hyvä paikka retkille: siellä oli erilaista ympäristöä, turvalliset, selkeät polut ja reitit sekä tarvittaessa lähellä oli sisätila käytössä. Ohjaajista oli myös tärkeää, että tarjolla oli monipuolista tekemistä: joka kerta oli ohjelmassa eri teema ja asia, mitä tehdään, ja jokainen retki oli erilainen. Oli hyvä, että retkillä oli myös erilaisia säätiloja ja aikoja: välillä oli pimeää, välillä kuutamoa, ja joskus valoisampaa, ja lapset näkivät luontoa monipuolisesti. Lapsille toimivat joskus parhaiten hyvin yksinkertaiset asiat ja toiminnalliset harjoitukset, oli se sitten käpyjen heittäminen tai taideteoksen tekemistä luonnon materiaaleista.

Retkien toteuttamisessa onnistui myös ohjaajien yhteistyö. Ohjaajat kokivat, että kaikki luottivat toisiinsa ja yhteistyö toimi todella hyvin. Ohjaajien hyvä yhteishenki oli tärkeä, sillä metsäretkillä on tärkeää olla sama näkemys siitä, mitä tehdään. Lapset aistivat tunnelman helposti. Tärkeää oli myös joustavuus ja luovuus siinä, että toimittiin tilanteen mukaan. Aikataulut toimivat retkillä hyvin ja tekemistä oli sopivasti. Sisältö oli monipuolista: oli luontoa, tiedettä ja taidetta ja liikuntaa. Jokainen ohjaaja toi kokonaisuuteen oman panoksensa ja ideansa, ja niitä kehiteltiin yhdessä. Myös sisällä tehdyt asiat, kuten piirroukset ja eläinaiheinen jooga olivat tärkeitä.





Haastateltujen ohjaajien mielestä toiminnassa oli parannettavaa viestinnän ja toiminnan koordinoimisen suhteen. Haasteita oli esimerkiksi tiedon saamisesta siitä, ketkä osallistujista

olivat milloinkin tulossa paikalle, ja kenelle siitä piti ilmoittaa. Negatiivisena asiana nousi haastatteluissa esiin osanottajien vähyys. Ohjaajien mielestä oli sääli, että osallistujat vaihtelivat niin paljon ja että heitä oli sen verran vähän, että retkistä ei muodostunut kokonaisuutta, joka olisi syntynyt isomman ryhmän kanssa. Jos jokaisella kerralla olisi ollut mukana useita perheitä, he olisivat saaneet kokonaisuudesta enemmän. Osallistujien antamat palautteet jäivät lähinnä mielipiteiksi yksittäisistä kerroista. Jos samat kävijät olisivat olleet kaikilla retkillä, he olisivat ryhmäytyneet paremmin, ja myös lapset olisivat tutustuneet paremmin keskenään. Ensimmäisellä tutustumiskerralla, kun perheitä oli paikalla enemmän, ryhmäytyminen alkoi onnistua hyvin ja lapsilla näytti olevan hauskaa keskenään. Viimeisen kerran suhteen oli ohjaajien mielestä ikävää, että toiminnan järjestämiseksi oli nähty paljon vaivaa, mutta mukaan tuli vain kaksi perhettä.

Toimintaa voisi ohjaajien mielestä kehittää niin, että taustatyö olisi selkeämpää ja että ryhmään otettaisiin enemmän osallistujia. Toimintaan olisi voinut ottaa jo alussa kaksinkertaisen määrän perheitä. Lisäksi pitäisi kartoittaa tarkemmin, keitä osallistujat ovat, ja keitä on tulossa mukaan millekin kerralle, että on helpompi kehittää ohjelmaa. On hyvä, jos tietää etukäteen, minkä ikäisiä lapset ovat ja ovatko he tottuneet liikkumaan luonnossa. Tapahtumaan olisi ohjaajien mielestä mahdollisesti voinut olla sitoutuvat ilmoittautumiset tai pieni maksu, että perheet sitoutuisivat vahvemmin toimintaan.

## 7.2 Kokemukset metsäretkistä: osallistujilta saatu palaute

Fiilismittareilla kyseltiin osallistujien tunnelmia ennen retkiä ja niiden jälkeen. Se oli nopea ja helppo keino kysellä tunnelmia ulkona, kun ei ollut mahdollisuutta jäädä vastaamaan kysymyksiin pitkäksi aikaa. Arvelin fiilismittarin sopivan lapsillekin, ja isompien lasten kohdalla se olisi varmasti toiminutkin paremmin. Retkille osallistuvat lapset olivat kuitenkin sen verran nuoria (2-5-vuotiaita), että vanhemmat vastasivat useimmiten heidän puolestaan, tai lasten osalta ei saatu jokaisella kerralla ollenkaan vastauksia. 4-5-vuotiaat osasivat valita vanhempien avustuksella sopivan hymynaaman, mutta 2-3-vuotiailta valinta ei vielä onnistunut.

Tapaamiskerta				
14.11. ennen	0	1	2	2
14.11. jälkeen	0	0	1	4
2.12. ennen		1	3	

2.12. jälkeen		1	1	3
9.12. ennen		2		1
9.12. jälkeen		1		1
18.1. ennen				
18.1. jälkeen				4

Taulukko 2: Fiilismittarin tulokset

Taulukossa on kerätty kaikki fiilismittarilla saadut vastaukset, joita tuli yhteensä 28 kappaletta, 12 ennen retkiä ja 16 retkien jälkeen. Vastauksia tuli mittarilla sen verran vähän, että niiden pohjalta ei pysty tekemään yleistyksiä. Vastauksista kuitenkin näkyy, että retkien jälkeen oli valittu enemmän viimeistä, iloisinta hymynaamaa. Voidaan todeta, että retkiin osallistumisella oli ilmeisesti positiivista vaikutusta joidenkin osallistujien mielialaan.

Fiilismittarin lisäksi oli tarkoitus, että lapset saisivat joillakin retkikerroilla kuvata kokemuksiaan piirustusten avulla. Mukana olevat lapset olivat kuitenkin niin pieniä, että piirustusten teko ei sillä kerralla onnistunut suunnitellusti.

#### 7.2.1 Oman olotilan ja luontoretkien arviointi asteikoilla

Kyselylomakkeessa (ks. liite 2) oli ensin osallistujan omaa olotilaa koskevia väittämiä ja sitten luontoretkeä koskevia väittämiä, joista sai ympyröidä sopivan vaihtoehdon asteikolta 1-5 (1=hyvin vähän, 2= melko vähän, 3= ei vähän eikä paljon, 4= melko paljon ja 5=erittäin paljon). Lisäksi lopussa oli joitakin avoimia kysymyksiä tilaa kommenteille ja ehdotuksille. Täytettyjä lomakkeita tuli yhteensä kaikilta retkiltä yhdeksän, joskin osa niistä oli täytetty vain osittain.

Ensimmäisellä retkikerralla (14.11.) kyselyyn vastasi kaksi vanhempaa. Toinen koki olotilansa melko huonoksi ja oli valinnut vastausvaihtoehdot 1-2. Retken suhteen kokemukset olivat kuitenkin positiivisia, sillä hän oli valinnut jokaiseen kohtaan vaihtoehdon 4. Toinen vastaaja oli valinnut olotilaa kuvaaviin vaihtoehtoihin korkeimmat arvot (5) ja luontoretkikokemuksia koskien viimeiseen väitteeseen 4 ja loppuihin 5. Kokemukset retken suhteen olivat siis molemmilla positiivisia.

Toisen retken (2.12.) kyselyyn vastasi kolme vanhempaa. Vastaajissa oli jälleen yksi, joka ei kokenut oloaan kovin hyväksi (muut valinnat 2 ja yksi 4) sekä kaksi vastaajaa, joilla oli melko hyvä tai oikein hyvä olotila (valittu yksi 3 ja muihin 4-5). Luontoretkien suhteen vastauksissa oli vaihtelua. Yksi vastaaja oli valinnut muihin väittämiin arvon 5 ja viimeiseen 4. Toinen oli

vastannut vain kahteen kohtaan ja valinnut, että yhteisestä tekemisestä pidettiin melko paljon (4) ja että retki ei vastannut odotuksia (2). Tähän hän oli kirjoittanut avoimeen kohtaan selityksen, että lapsi oli ”känkkäränkkätuulella”, ja että osallistuminen jäi sen vuoksi kesken. Pettymys odotusten suhteen johtui siis ilmeisesti lapsen käyttäytymisestä eikä retken sisällöstä. Kolmas vastaaja oli kokenut positiivisena sen, että lasten kanssa liikkuminen luonnossa tuntui helpolta, retkellä oli sopivaa tekemistä ja ohjaus oli onnistunutta (4). Muille väitteille hän oli antanut arvon 3 ja viimeiselle, ”retki tarjosi uusia ideoita”, arvon 1.

Kolmannen retkikerran (9.12.) jälkeen lomakkeen täytti vain yksi osallistuja. Hän koki olotilansa melko huonoksi ja oli valinnut sitä kuvaamaan arvot 2-3. Luontoretken suhteen vastaaja oli valinnut luvut 3-4. Arvon 4 hän oli antanut perheen yhteiselle tekemiselle sekä onnistuneelle ohjaukselle.

Viimeisellä tapaamiskerralla (18.1.) retki tehtiin kauemmas Humlan ulkoilumajalle, missä oli ohjelmassa metsäretki ja sen jälkeen oleilua ja yhteistä puuhailua majalla. Paikalla oli yhtä pikkulasta lukuun ottamatta eri osallistujat kuin aiemmilla retkikerroilla. Lomakkeen täytti kaksi aikuista ja yksi kouluikäinen lapsi. Aikuiset vastaajat arvioivat olotilansa melko hyväksi (toisella kaikki arvot 4, toisella muut 5 ja yksi 4). Lapsi arvioi olotilansa erittäin hyväksi (kaikki arvot 5). Luontoretki sai hyvä arvosanat: aikuisilta vastaajilta toiselta muihin 4 ja yksi 5, toiselta kaikki 5. Kouluikäinen vastaaja oli antanut kaikille väittämille arvon 5. Viimeisen kerran retki oli siis osallistujien mielestä erittäin onnistunut, ja etenkin kouluikäinen vastaaja koki retken positiivisesti.

### 7.2.2 Avoimet vastaukset

Avoimiin vastauksiin tuli jonkin verran kommentteja, mutta läheskään kaikissa lomakkeissa niihin ei ollut vastattu. Ensimmäistä retkikertaa koskien avoimissa vastauksissa kommentoitiin, että retki oli mukava, ja että se tarjosi uutta näkökulmaa liikkumiseen ja ideoita siihen, miten liikkua jatkossa. Toisen vastaajan mielestä retkessä oli parasta tutkiminen lapsen kanssa. Toisella retkikerralla oli uutta ollut yhdelle vastaajalle materiaalien kerääminen luonnosta, ja tämä oli ollut sekä vastaajan että lapsen mielestä myös parasta retkellä. Hän toivoi, että lapsia olisi ollut mukana retkellä enemmän. Toinen avoimiin kysymyksiin vastannut kuvasi parhaaksi asiaksi omasta mielestään puiden tutkimisen ja lapsen mielestä istumisen. Yksi vastaaja kommentoi, että lapsi ei pitänyt siitä, että puhutaan hengistä, ja jää miettimään niitä liikaa. Kolmannesta retkestä oli kommenttina, että parasta oli kivien heittäminen ja toiveena, että retken olisi voinut tehdä toiseen suuntaan tai eri polulle. Viidettä retkeä oli kommentoitu siten, että parasta oli metsässä käveleminen ja olisi ehkä voinut olla enemmän ulkona. Kouluikäinen vastaaja koki, että retki tarjosi uutena asiana käpyjen heittoa ja parasta oli kivellä seisominen. Hän oli kommentoinut loppuun: ”10 pistettä ja papukaijamerkki”.

Osallistujien olotilat retken jälkeen siis vaihtelivat. Joukossa oli ilmeisesti yksi vastaaja, joka koki olonsa jokaisen kerran jälkeen melko huonoksi. Kyselyn perusteella on vaikea sanoa, mistä tämä johtui, ja oliko retkillä vaikutusta asiaan. Muiden vastaajien olotilat olivat pääsääntöisesti hyviä.

Retket koettiin useimmiten positiivisesti ja niille oli valittu eniten arvoja 4-5. Alimmat arviot sai kolmas retki, josta vain yksi osallistuja oli täyttänyt arvion. Parhaat arviot sai viidennen kerran retki. Retkiä on tosin vaikea vertailla keskenään, koska viidennen kerran vastaajat eivät olleet mukana aiemmilla kerroilla ja täyttivät lomakkeet vain tällä yhdellä kerralla. Avointen vastausten perusteella ainakin yksi osallistuja oli saanut retkistä uusia ideoita ja innostusta luonnossa liikkumiseen, mikä oli yksi retkien tavoitteista. Vastaajista luonnon tutkiminen ja esimerkiksi luonnon materiaalien kerääminen oli ollut mukavaa. Myös tämä oli sellaista yhteistä tekemistä, johon toiminnalla pyrittiin.

### 7.3 Retkillä tehdyt havainnot

Tein havainnointia osallistujista retkien aikana. Kaikilla kerroilla oli mukana äitejä yhden lapsen kanssa, paitsi viimeisellä kerralla oli paikalla yksi isä kahden lapsen kanssa. Yksi perheistä oli samalla kokoonpanolla mukana kolmella retkikerralla, muut kukin yhdellä tai kahdella kerralla. Heidän kohdallaan pystyi havaitsemaan, että kun sama äiti-lapsi pari tuli metsäretkelle toista tai kolmatta kertaa, oli lapsi rauhallisempi ja metsässä kulkeminen sujui paremmin. Metsään lähteminen tuntui siis ilmeisesti jo tutummalta, ja yhdelläkin metsäkäynnillä voi olla vaikutusta.

Vaikutti siltä, että vanhemmat ja lapset kommunikoivat melko paljon keskenään retkien aikana, vaikka välillä oli hiljaisiakin hetkiä. Osaa lapsista ujostutti ja arvelutti metsään lähteminen. Vanhemmat rohkaisivat lapsia metsässä kulkemiseen ja kävelemiseen, näyttivät luonnossa näkyviä asioita ja kannustivat kävelemään ja tekemään ohjattuja aktiviteetteja. He vastailivat lasten kysymyksiin ja selittivät luontoon liittyviä asioita. Luonnossa näkyviä ilmiöitä, kuten oravan käpyvarastoa, ihmeteltiin yhdessä. Vanhemmat vaikuttivat olevan useimmiten kärsivällisiä sen suhteen, jos lapset kiukuttelivat tai eivät halunneet kävellä, mutta joitakin pieniä hermostumisiakin tuli. Luontoretki vaikutti tarjoavan hyvän keinon tehdä ja tutkia asioita yhdessä, jutella ja harjoitella myös rajoja, kuten minne saa mennä ja mitä voi tehdä. Se antoi mahdollisuuden keskittymiseen yhteiseen tekemiseen ja vuorovaikutukseen. Lisäksi esimerkiksi pimeään metsään meneminen antoi mahdollisuuden kohdata pelkoja ja uusia tilanteita ja vanhemmille mahdollisuuden tukea ja rohkaista lapsia. (ks. 4.4.) Retkillä tehtyjen havaintojen pohjalta voi päätellä, että perheet vaikuttivat viihtyvän retkillä ja nauttivan yhteisestä tekemisestä, ja että retket tarjosivat lapsille elämyksiä ja seikkailua.

Metsässä liikkuminen tarjosi myös mahdollisuuden oppia uutta luonnosta, kuten kasveista ja eläimistä sekä luonnon ilmiöistä, sekä yleensä luonnossa liikkumisesta ja luonnon kunnioittamisesta. (Ks. 4.1. ja 4.2.) Luonnon kunnioittamisen teemaa tuotiin esiin pienille lapsille sopivalla tavalla metsänhaltija Pyrrin kirjeessä, jossa tämä toivoi lasten liikkuvan luonnossa siten, että sitä ei tuhota tai roskata. Lapset tuntuivatkin olevan kiinnostuneita Pyrristä ja hänen puuhistaan.

Osallistujat antoivat retkien aikana myös suullisesti palautetta toiminnasta ja ottivat esille erilaisia puheenaiheita. Useat osallistujat kommentoivat, että oli hyvä, että tällaisia retkiä järjestetään. Jotkut kertoivat omasta luonnossa liikkumisestaan ja siitä, miten heillä on tapana liikkua luonnossa lasten kanssa. Jotkut osallistujat kyselivät myös, tullaanko vastaavaa toimintaa järjestämään jatkossa ja sanoivat olevansa kiinnostuneita osallistumaan sellaiseen. Jotkut totesivat, että osallistuisivat retkille mieluummin keväällä, kun sää on valoisampi ja lämpimämpi. Jotkut osallistujista ottivat puheeksi myös muita lapsiin liittyviä aiheita, kuten päiväkodin tai lapsen mielenkiinnon kohteet.

#### 7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eräs hyvän laadullisen tutkimuksen kriteeri on tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus ja se, millaisia lähteitä siinä on käytetty. Eettisyyteen liittyy esimerkiksi se, että tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma sopiva ja raportointi hyvin tehty. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa tulee noudattaa eettisesti vastuullisia toimintatapoja ja on pyrittävä uskottavaan tutkimukseen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa ja esittämisessä, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten menetelmien käyttö sekä muiden tutkijoiden työn huomioiminen asianmukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimukseen liittyvät oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä esimerkiksi aineistojen säilyttämiseen liittyvät kysymykset täytyy selvittää kaikkien osapuolien hyväksymällä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151.)

Tutkimuksessa täytyy huomioida myös tutkittavat ja heidän suojansa, ja heille on selvitettävä tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja siihen liittyvät mahdolliset riskit. Tutkimukseen osallistuvan täytyy ymmärtää, mistä tutkimuksessa on kyse. Tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista, ja tutkittavilla on oltava oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen. Lisäksi on tärkeää turvata osallistujien hyvinvointi ja oikeudet ja tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156.) Olen opinnäytetyössäni pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja toiminnallisessa osuudessa huomiomaan osallistujien oikeudet ja hyvän kohtelun. Hankin opinnäytetyölle asianmukaisen tutkimusluvan sekä tiedotin kaikkia osallisia tutkimuksesta. Ensimmäisellä tapaamiskerralla en ollut vielä ehtinyt saada tutkimuslupaa, joten en kerännyt siitä tietoa

enkä palautetta enkä analysoinut tätä tapaamiskertaa raportissa. Pyysin myöhemmillä tapaamiskerroilla haastateltavilta kirjalliset luvat haastatteluun ja sen käyttöön opinnäytetyössä. Kerroin retkien osallistujille opinnäytetyöstäni mahdollisimman selkeästi ja annoin heille allekirjoitettavaksi luvat, joilla he osallistuivat tutkimukseen. Selvitin, että osallistuminen on vapaaehtoista, ja joukossa olikin yksi perhe, joka ei halunnut osallistua tutkimukseen. En siis käyttänyt tutkimuksessa heitä koskevaa tietoa.

Kyselylomakkeisiin vastattiin nimettöminä. Pienen osallistujamäärän vuoksi voi kuitenkin olla mahdollista yhdistää vastaukset henkilöihin, sillä vastaajia oli kullakin kerralla vain 1-3. Pidän kyselylomakkeet ja tutkimusmuistiinpanot kuitenkin salassa siten, että ne tulivat vain omaan käyttööni. Tutkimuksen raportoinnissa ei osallistujia ole kuvailtu tarkasti eikä yksittäisiä henkilöitä pysty tunnistamaan.

Olen opinnäytetyössä pyrkinyt kuvaamaan metsäretkien toteutusta monipuolisesti ja objektiivisesti, että siitä tulisi mahdollisimman luotettava kuva. Tässä on tieteenkin huomioitava etenkin osallistuvan havainnoinnin kohdalla, että omat havaintoni rajoittuivat tiettyihin tilanteisiin, enkä pystynyt havainnoimaan kaikkea, mitä toiminnan aikana tapahtui. Tulkinnat osallistujien reaktioista tai toiminnasta ovat siis subjektiivisia ja rajallisia.

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä, joita on laadullisen tutkimuksen suhteen kritisoitu siitä, että ne soveltuvat parhaiten määrällisen tutkimuksen arviointiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta ja yleistettävissä olevia tuloksia. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä sillä oli tarkoitus mitata. Esimerkiksi kyselylomakkeiden kysymykset voidaan ymmärtää eri tavoin ja niiden perusteella voidaan saada erilaisia vastauksia, kuin tutkija oli ajatellut. Tällöin tuloksia ei voi pitää valideina, jos tutkija tulkitsee niitä edelleen alkuperäisestä näkökulmastaan. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena voivat olla henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset, ja validius liittyy siihen, ovatko kuvaukset ja niihin liitetyt selitykset ja tulkinnat yhteensopivia. Luotettavuutta lisää tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen kaikkien vaiheiden toteuttamisesta. Esimerkiksi paikkojen, olosuhteiden ja mahdollisten häiriötekijöiden tai virhetulkintojen vaikutus tulisi huomioida ja tuoda esiin. Myös tutkijan omat arvioinnit ja tulkinnat on hyvä pohtia ja perustella. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa käyttämällä useita menetelmiä. Tästä käytetään termiä triangulaatio. Tämä voidaan jakaa useaan eri tyyppiin, ja useiden eri menetelmien käyttöä kutsutaan metodologiseksi triangulaatioksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231-232.)

Koska Lapsiperheiden luontopäivien yhteydessä tehtyihin kyselyihin tuli niin vähän vastauksia, ei tuloksista pysty tekemään yleistettäviä päätelmiä. Lisäksi vastaukset olivat hyvin lyhyitä ja kaikissa lomakkeissa ei kaikkiin kysymyksiin ollut vastattu. Vastaamiseen saattoi vaikuttaa

ulkona oleminen tai lasten levottomuus, jolloin vanhempi ei pystynyt keskittymään vastaamiseen kunnolla. Fiilismittareiden tarkoitus oli, että myös lapset voisivat vanhemman avustuksella valita mittarista sopivan vaihtoehdon. Lapset olivat kuitenkin odotettua nuorempia, joten fiilismittariin vastaaminenkaan ei joka kerralla onnistunut. Vastauksista sai kuitenkin kuvan osallistujien yleisestä suhtautumisesta toimintaan, ja retkiä koskevat vastaukset olivat keskenään melko saman suuntaisia.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää useiden eri menetelmien käyttö. Kyselylomakkeiden ja havainnoinnin lisäksi tutkimukseen kuuluivat ohjaajien haastattelut, joten mukaan on saatu eri osapuolien näkemyksiä toiminnasta erilaisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Ohjaajien haastattelu toteutettiin rauhallisessa tilassa keskusteleavassa ilmapiirissä, ja sille oli varattu runsaasti aikaa. Ohjaajilla oli tilaisuus esittää näkemyksiään monipuolisesti ja haastattelun tuloksena tuli runsaasti materiaalia. Pysin valikoimaan haastattelusta opinnäytetyön kannalta olennaisimmat asiat, että saisin mahdollisimman tarkat vastaukset tutkimuskysymyksiin.

## 8 Tuloksia ja arviointia

Lopuksi pohdin, kuinka Lapsiperheiden luontopäivien toteuttaminen kokonaisuudessaan onnistui ja mitä ajatuksia se herätti. Kokoan yhteen tärkeimpiä aineistosta esiin nousseita ajatuksia ja kehittämideoita. Pohdin sitä, mitä jatkossa terveystoimintaa järjestettäessä on hyvä ottaa huomioon ja miten tämän tyyppistä terveystoimintaa voisi kehittää. Kehittämideoita nousi esiin ohjaajien haastattelussa paljon ja myös itselleni tuli toiminnan kuluessa ajatuksia sen kehittämisestä.

### 8.1 Luontopäivien suunnittelu ja onnistuminen

Luontopäivien ohjelman suunnitteluun ja toteuttamiseen paneuduttiin huolella, mikä näkyi ohjelmassa: toteutettu toiminta oli sekä osallistujien että ohjaajien ja kaupungin edustajan mielestä monipuolista ja kiinnostavaa. Toimintaan oli onnistuttu kokoamaan erityyppisiä ja eri tavoin aktiivisia ja innostavia toimintoja. Mukana oli sekä toiminnallista ja luovaa että tiedollista toimintaa, liikkumista, leikkimistä ja keskustelua. Terveystoiminnan tunnusmerkistö pystyi huomioimaan hyvin myös lapsiperheiden toiminnassa. Pääosaan nousi pienillä lapsilla tekeminen ja kokeminen sekä vanhempien kanssa yhdessäolo, mutta esimerkiksi ympäristön valinnalla ja toiminnalla voidaan rakentaa retkikokonaisuudesta sellainen, että siinä toteutuvat terveystoiminnan tunnusmerkit, ja päästään nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Kohderyhmä oli huomioitu toiminnassa hyvin ja toiminta oli nimenomaan lapsille räätälöityä. Yllätyksenä tuli se, kuinka nuoria mukana olleet lapset olivat, ja toimintaa muokattiinkin vielä metsäretkien aikana heille sopivaksi. Jos mukana olisi ollut isompia lapsia, olisi



toimintaa voinut toteuttaa monipuolisemmin suunnitelman mukaan. Nyt esimerkiksi tiedollista puolta piti jättää vähemmälle ja keskittyä pikkulapsia kiinnostavaan tekemiseen. Lisäksi toimintaa piti rytmittää niin, että lapset jaksoivat seurata sitä ja olla mukana. Mukana olijoita kiinnostivat esimerkiksi luonnon materiaalien keräily ja tutkiminen. Havaintojen ja osallistujien kommenttien mukaan lasten ja vanhempien yhteinen, tavallisesta poikkeava tekeminen oli kaikkien mielestä jännittävää ja mukavaa. Lasten ikä aiheutti kuitenkin omat haasteensa esimerkiksi jaksaminen suhteen: aina ei olisi huvittanut kävellä tai teki mieli lähteä juoksentelemaan ympäriinsä.

Haasteena retkien toteutuksessa ilmeni osallistujien yllättävän pieni määrä. Mukaan ilmoittautuneista suuri osa jäi pois toiminnasta tai pääsi mukaan vain yhdelle satunnaiselle kerralle. Niinpä mukana oli eri kerroilla eri osallistujia ja välillä paikalle tuli vain kaksi perhettä. Osallistujamäärä vaikutti myös opinnäytetyön toteuttamiseen, eikä haastatteluja pystynyt toteuttamaan sillä tavalla kuin olin alun perin suunnitellut. Myös lomakkeilla kerätty tieto jäi melko vähäiseksi. Syyksi vähäiseen osallistumiseen jotkut ilmoittivat sairastumiset, joita pikkulapsiperheissä on syksyisin paljon. Myös vuodenaika, loppusyksyn pimeys ja kylmä sää, on saattanut vaikuttaa asiaan. Haasteena voi olla ylipäätään se, että osallistujia voi olla haastavaa saada sitoutumaan toimintaan, johon pitäisi tulla paikalle määrättyyn aikaan.

Toiminnasta tiedottaminen ja riittävän osallistujamäärän saaminen mukaan on tällaisessa toiminnassa tärkeää. Nyt toiminnasta tiedotettiin monissa eri kanavissa ja useille lapsiperheiden kanssa työskenteleville tahoille myös henkilökohtaisilla tapaamisilla. Ilmoittautuneita perheitä olikin seitsemän, ja useammassa oli monta lasta, joten osallistujamäärä olisi ollut ensimmäisten ilmoittautumisten perusteella sopiva. Ilmoittautuneissa oli myös vähän vanhempia lapsia, joille monia suunnittelemaamme toimintoja olisi ollut helpompi toteuttaa. Paikalle päätyivät kuitenkin tulemaan useimmiten ne perheet, joissa oli kaikkein nuorimmat lapset. Olisi kuitenkin ollut hyvä varautua siihen, että pikkulapsiperheissä sairastellaan paljon ja että osa ilmoittautuneista voi jäädä muuten vain pois. Ehkä mukaan olisi voinut hyväksyä heti aluksi suuremman määrän osallistujia. Oli tarkoitus, että eri retkikerroille osallistuisivat aina samat perheet, ja uusien ottaminen mukaan myöhemmässä vaiheessa olisi voinut olla hankalaa.

Koska vastauksia kyselyihin tuli niin vähän, ei niiden perusteella pystynyt tekemään yleistäviä johtopäätöksiä retkien hyvinvointivaikutuksista. Voi kuitenkin todeta, että osallistajat pitivät retkien järjestämistä positiivisena asiana ja jotkut heistä olivat saaneet retkiltä uutta intoa ja ideoita luonnossa liikkumiseen. Retkillä oleminen itsessään, pimeässä metsässä liikkuminen, intiaanikävelyt ja muu toiminta, tarjosivat lapsille uusia elämyksiä. Jos samat osallistajat olisivat olleet mukana jokaisella kerralla, olisi toiminta tarjonnut hyvän mahdollisuuden keskusteluun, vertaistukeen ja tutustumiseen sekä esimerkiksi saman ikäisten leikkikaverien löytämiseen lapsille. Myös ohjaajat olisivat ehtineet tutustua perheisiin paremmin ja

esimerkiksi voineet keskustella perheiden kanssa heitä askarruttavista asioista. Perheille olisi voitu myös antaa enemmän ideoita ja tukea siihen, kuinka liikkua yhdessä luonnossa ja mitä lasten kanssa siellä voisi tehdä.

## 8.2 Ajatuksia ja kehittämisideoita

Lapsiperheille suunnattu terveystieteiden toiminta oli sekä ohjaajien että osallistujien mielestä hyvä ajatus, ja vastaavaa toimintaa olisi molempien mielestä hienoa nähdä jatkossakin. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuva toiminta tulee varmasti olemaan yhä suositumpaa, ja terveystieteiden toiminta tarjoaa hyvän menetelmän sen toteuttamiseen. Terveystieteiden toiminta voisi olla säännöllistä ja sitä voisi järjestää useampia kertoja vuodessa eri vuodenaikoina ja eri alueilla. Haastattelussa nousi esiin ajatus siitä, että terveystieteiden toimintaa voisi kohdentaa tietyille lapsiryhmille tai perheille tai järjestää esimerkiksi kouluissa. Terveystieteiden toimintaa voisi suunnata myös ennaltaehkäisevänä toimintana esimerkiksi tukea tarvitseville perheille.

Ohjaajien haastattelussa tuli esille se, miten viime aikoina mediassa on puhuttu suomalaisten lasten eriarvoistumisesta. Osa lapsista lähtee lomamatkalle Australiaan, kun taas osa voi päästä kesäloman aikana vain ruokakauppaan. (Ks. Maarit Korhonen 2016.) Sosiaalitoimi voisi järjestää kesäisin lapsille terveystieteiden retkiä, joilla voitaisiin yrittää tavoittaa niitä lapsia, jotka eivät ehkä pääse loman aikana mihinkään. Lapsia voisi viedä retkille ilman vanhempiakin, jos retkillä olisi riittävän monta ohjaajaa. Perheissä voi olla myös sellainen tilanne, että vanhemmat tekevät paljon töitä ja lapset ovat itseksensä tai koko kesän hoidossa. On lapsia, joilla ei ole ollenkaan lomaa. Näillekin lapsille voisi järjestää toimintaa. Terveystieteiden toiminta voisi olla keino järjestää lapsille mielekästä ja virikkeellistä tekemistä loma-aikoina.

Haastattelussa nousi keskusteluun myös se, että kevästä 2020 alkaen luonnon merkitys hyvinvointia lisäävänä tekijänä on entisestään korostunut ja luonto on tullut monille entistä tärkeämmäksi. On kuitenkin ihmisiä, joille luontoon meneminen ei ole helppoa. Esimerkiksi maahanmuuttajille luonnossa liikkuminen voi olla pelottavaa ja vierasta. Jos perheen arjessa on haasteita, tai metsässä ei ole totuttu liikkumaan, voi ulkoilemaan ja metsäretkelle lähteminen itsenäisesti tuntua haastavalta. Ohjatuille retkille voi olla helpompi lähteä, ja retkillä voisi saada myös vertaistukea muista samanlaisessa tilanteessa olevista perheistä. On myös väsyneitä vanhempia, jotka voisivat saada merkittävää tukea siitä, että lapset tai koko perhe pääsivät ohjatuille luontoretkille. Kun ulkopuolinen ohjaaja ottaa vastuun retken järjestämisestä ja ohjelmasta, saa vanhempi hengähtää ja virkistyä. Tällainen toiminta tukisi koko perhettä.

Luontoretkien ohjaajat toivoivat, että innostus terveystieteiden toimintaa kohtaan ei sammuisi, vaan sitä jatkettaisiin ja otettaisiin se osaksi sosiaali- ja terveystoimen toimintaa erilaisille

asiakasryhmille. Olisi tärkeää saada toiminta juurrutettua ja käyttää siinä paikallisia toimijoita, jotka toimivat alueella ja tuntevat alueen. Terveysmetsätoiminta sopisi myös kouluihin esimerkiksi osana opetusta. Luonto vaikuttaa lapsiin rauhoittavasti, ja metsässä olemista voi yhdistää oppimiseen. Kouluissa voisi olla vaikka luontopäivä, jossa olisi terveysmetsätoimintaa.

Terveysmetsätoimintaa voisi siis käyttää ennaltaehkäisevänä toimintana erilaisten tukea tarvitsevien ryhmien kanssa. Sitä voisi järjestää avoimina ryhminä, joihin kuka vain voi tulla, mutta myös kohdistaa tietyille ryhmille, jolloin toiminnasta saisi myös vertaistukea. Kouluihin vietynä toiminta voisi olla hyvä keino sekä lisätä koululaisten rauhoittumista ja keskittymistä että tuoda heille tietoa luonnosta. Porvoossa olisi mahdollista hyödyntää terveysmetsätoiminnassa myös kaupungin kulttuurihistoriaa ja tutustua luonnossa liikkuen alueen historiallisiin paikkoihin ja tapahtumiin.

Jatkossa toimintaa järjestettäessä on tärkeää tiedottaa siitä hyvissä ajoin riittävän monipuolisesti ja valita mukaan riittävän suuri määrä osallistujia. Toimintaa voisi järjestää erilaisina ajankohtina. Voisi kokeilla, olisiko osallistuminen aktiivisempaa keväällä tai kesällä tai esimerkiksi loma-aikoina tai viikonloppuisin.

Toimintaa voisi myös suunnata tietyille rajatumille kohderyhmille, kuten esimerkiksi erityislapsiperheille tai maahanmuuttajaperheille. Silloin toimintaan tulisi vielä vahvemmin mukaan vertaistuen merkitys. Toimintaa voisi markkinoida olemassa olevissa ryhmissä tai tapaamispaikoissa, joista tavoittaa kohderyhmään kuuluvia, sekä esimerkiksi näiden ryhmien kanssa toimivien järjestöjen kautta. Terveysmetsätoiminta sopisi hyvin myös esimerkiksi koulujen iltapäiväkerhojen käyttöön.

### 8.3 Oma oppiminen

Lapsiperheiden luontopäivät -projektissa mukana oleminen oli antoisa ja opettavainen kokemus. Tutustuin sen kautta terveysmetsätoiminnan perusteisiin ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin sekä niiden hyödyntämiseen hyvinvoinnin tukemisessa. Sain myös kokemusta ja näkemystä siitä, millaista on ohjata terveysmetsätoimintaa lapsiperheille ja mitä kaikkea siinä kannattaa huomioida. Opin lisää myös uuden toiminnan käynnistämisestä ja siihen liittyvästä tiedottamisesta, muusta viestinnästä ja toiminnan järjestämiseen liittyvistä käytännön asioista. Retkien ohjaaminen opetti myös joustavuutta, sillä toimintaa sovellettiin ja muutettiin tilanteiden mukaan.

Opinnäytetyön tekeminen antoi kuvaa laajemmasta viitekehyksestä, johon terveysmetsätoiminta liittyy. Sen työstäminen toi kokemusta lähdekirjallisuuden etsimisestä ja valikoimisesta sekä tutustumista erilaisiin tutkimusmenetelmiin, kuten kyselyjen ja haastattelujen tekemiseen. Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen

sosiaalialan työssä on mielenkiintoinen aihepiiri, jota varmasti tulevaisuudessa tullaan tutkimaan ja käyttämään yhä enemmän. Haluaisin itsekin hyödyntää sitä työssäni sosionomina, sillä se on monikäyttöinen menetelmä, joka sopii erilaisten kohderyhmien kanssa käytettäväksi ja jota voi soveltaa erilaisissa työympäristöissä.

## Lähteet

### Painetut

Arvonen, S. 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Metsäkustannus.

Cantell, H. (toim.) 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cantell, H. & Koskinen, S. 2004. Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa

Cantell, H. (toim.) 2004. Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, M. 2003. Matkalla metsään. Käsikirja 7-12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. JAMK.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerrus.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Terveysmetsä-ohjaajan työkirja. Luonnontie.

Li, Qing. 2018. Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Suomennos: Jade Haapasalo. Keuruu: Otava.

Louv, Richard. 2005. Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-deficit Disorder. London: Atlantic Books.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, S. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salminen, H. 2003. Luontosuhteen merkitys ympäristökasvatuksessa. Teoksessa Hirvonen, M. 2003. Matkalla metsään. Käsikirja 7-12-vuotiaiden retkeilyyn. Helsinki: Edita.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Wahlström, R. & Juusola, M. 2017. Vihreä hoiva ja kasvatusta: luontoherkkysharjoituksia ja ympäristökasvatusta lapsille sekä nuorille. Helsinki: Artemia.

#### Sähköiset

Erickson, M. 2015. Shared Nature Experience as a Pathway to Strong Family Bonds. Children and Nature Network. C&NN Leadership Writing Series 1:1. Viitattu 23.6.2020.

[https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/LWS\\_Vol1\\_01.pdf](https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/2015/04/LWS_Vol1_01.pdf)

Green Care Finland. 2020. Viitattu 23.6.2020. <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Hyvinkää. 2020. Terveysmetsä on virallisesti avattu. Hyvinkään kaupungin sivut. Viitattu 11.6.2020. <https://www.hyvinkaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/virkistys-ja-ulkoilu1/opastetut-reitit/terveysmetsa/>

Korhonen, M. 2016. Köyhä lapsi ei tee kesällä mitään. Verkkouutisten blogit. Viitattu 23.6.2020. <http://www.verkkouutiset.me/koyha-lapsi-ei-kesalla-tee-mitaan/>

Luonnontie. 2013. Terveysmetsä Helsingissä. Viitattu 11.6.2020.

<https://media.sitra.fi/2017/02/27174446/Luonnontie-2.pdf>

Luonnontie. 2016. Blogi. Viitattu 20.4.2019. <http://www.luonnontie.fi/terveysmetsa/>

Meijänpolku. 2020. Keski-Suomen terveysmetsä. Viitattu 10.6.2020.

<https://www.meijanpolku.fi/terveysmetsa/>

Metsäyhdistys. 2019. Blogi. Viitattu 20.4.2019. <https://smy.fi/artikkeli/metsayhdistyksen-blogi-metsa-on-muotia/>

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 17.6.2020.

[https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta\\_hyvinvointia\\_lapsille\\_ja\\_nuorille-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf)

Porvoo 2019a. Viitattu 18.4.2019. <https://www.porvoo.fi/terveysmetsa>

Porvoo 2019b. Viitattu 18.4. 2019. <https://www.porvoo.fi/iloa-voimaa-ja-hyvinvointia-luonnosta-porvoossa-kaynnistetään-terveysmetsa-toimintaa>

Pitkänen, P. 2016. Lääkäri määräsi metsäterapiaa Sipoossa. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 20.4.2019. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasi-metsaterapiaa-sipoossa/?public=2c99fa0838809c41ff0fdfff09d2a66d>

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2020. Terveysmetsä. Viitattu 11.6.2020. <https://www.phhyky.fi/fi/asiakkaalle/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/terveysmetsa/>

Rantala, O., & Puhakka, R. (2019). Engaging with nature: Nature affords well-being for families and young people in Finland. *Children's Geographies*. Viitattu 12.6.2020. <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1685076>

Tyrväinen, L., Savonen, E. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystuonon mallia. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017*. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Viitattu 11.6.2020. [https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio\\_11\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 2018; 134 (13): 1397-403. Viitattu 11.6.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Westerlund, I. 2018. Kintterön terveystuonon - Hyvinvointia tukeva suunnitelma Päijät-Hämeen keskussairaalan ympäristöön. Viitattu 11.6.2020. <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/36095>

Julkaisemattomat

Haastattelu (Luonto-ohjaajat) 4.6.2020.

Tallsten, S. 2019. Keskustelu 24.10.2019.

## Taulukot

Taulukko 1: Terveysmetsän tunnusmerkit retkitoiminnassa .....	33
Taulukko 2: Fiilismittarin tulokset .....	43



## Liitteet

Liite 1: Lapsiperheiden luontopäivien juliste .....	58
Liite 2: Kyselylomake .....	59
Liite 3: Ohjaajien haastattelun kysymykset.....	61

## Liite 1: Lapsiperheiden luontopäivien juliste

PORVOO  BORGÅ

Lapsiperheiden  
luontopäivät





## Tutkimusmatkalle luontoon!

– lapsiperheiden luontopäivät  
Gammelbackassa

Ohjattuun luontotoimintaan mahtuu mukaan kahdeksan lapsiperhettä. Ilmoittaudu 4.11. mennessä!

- Pe 8.11. klo 17.30–19, luontoaskartelua ja tutustuminen. Gammelbackan monitoimitalo, Keskusaukio 1, Alvarinkulma (kirjaston sisäänkäynti).
- To 14.11. klo 17.30–19, Hiipien luonnossa.
- Ma 2.12. klo 17.30–19, Tutkimusmatka haltijoiden maahan.
- Ma 9.12. klo 17.30–19, Taidetta ja tunnetta. Gammelbackan puistometsä, lähtö seurakuntakeskuksen pihalta, Viertotie 1.
- La 18.1. klo 13–16, Maaäidin luontojuhlat Humlan maja, yhteiskuljetus linja-autolla monitoimitalon parkkipaikalta, Keskusaukio 1.

Lapsella tulee olla mukana huoltaja, jonka vastuulla lapsi on. Ota mukaan sään mukaiset varusteet ja myös pienet eväät, jos haluat. Osallistuminen on maksutonta. Ohjaajina toimivat luonto-ohjaajat Johanna Nurmimaa ja Tuula Martin sekä Laurean sosionomiopiskelija Elsi Kalapudas.

Toiminta on osa Porvoon Terveysmetsätoimintaa, [www.porvoo.fi/terveysmetsa](http://www.porvoo.fi/terveysmetsa).

Huom. osallistujien tulee itse huolehtia vakuutuksistaan.

Ilmoittautumiset 4.11. mennessä:  
hyvinvointikoordinaattori sij. Sara Tallsten  
[sara.tallsten@porvoo.fi](mailto:sara.tallsten@porvoo.fi), puh. 040 489 5742  
Järjestäjä: Porvoon lähiökehitystyö



## Liite 2: Kyselylomake

Kysely opinnäytetyötä varten: Lapsiperheiden luontoretket 14.11. Hiipien metsässä

Vastaajan sukupuoli (ympyröi)    nainen    mies

Mukana olevien lasten iät:

Käy mielessäsi läpi oloasi ja tunnustele, kuinka voit. Anna olotilallesi pisteitä asteikolla 1-5

	Hyvin vähän	Melko vähän	Ei vähän eikä paljon	Melko paljon	Erittäin paljon
Kehoni tuntuu terveeltä.	1	2	3	4	5
Olen innostunut ja energinen.	1	2	3	4	5
Olen rauhallinen ja levollinen.	1	2	3	4	5
Olen hyvällä tuulella.	1	2	3	4	5
Kerro kokemuksesi tämän kerran luontoretkestä					
	Hyvin vähän	Melko vähän	Ei vähän eikä paljon	Melko paljon	Erittäin paljon
Luonnossa liikkuminen lapsen/lasten kanssa tuntui helpolta.	1	2	3	4	5
Perheemme piti yhteisestä tekemisestä.	1	2	3	4	5
Retki vastasi odotuksiani.	1	2	3	4	5
Retkellä oli perheellemme sopivaa toimintaa ja tekemistä.	1	2	3	4	5

Retken ohjaus oli onnistunutta.	1	2	3	4	5
Retki tarjosi uusia ideoita luonnossa liikkumiseen.	1	2	3	4	5
<p>Mitä uutta retki tarjosi?</p> <p>Mikä retkellä oli parasta?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aikuisen mielestä:</li> <li>- Lapsen/lasten mielestä:</li> </ul>					
<p>Mitä toiminnassa olisi voinut parantaa tai tehdä eri tavalla?</p>					
<p>Muita kommentteja tai ehdotuksia:</p>					

### Liite 3: Ohjaajien haastattelun kysymykset

#### Haastattelukysymyksiä terveismetsäretkien ohjaajille

1. Kerro taustastasi. Millainen kokemus/koulutus sinulla on?
2. Millaisille ryhmille olet ohjannut terveismetsätoimintaa?
3. Mistä ideat toiminnan sisältöön tulevat?
4. **Mitä on huomioitava, kun ohjaa terveismetsätoimintaa lapsiperheille?**
5. **Miten terveismetsän tunnusmerkit näkyvät toiminnassa?**
6. Miten varustaudut/varaudut lapsiperheille suunnattuun toimintaan?
7. Miten retken paikka, ajankohta ja sisältö valitaan?
8. Millä tavalla retket lisäävät perheiden hyvinvointia?
9. Millaista palautetta sait retkistä?/Millaisia oivalluksia sait ohjaajana?
10. Mikä tässä kokonaisuudessa mielestäsi onnistui?
11. Miten toimintaa voisi kehittää?