

Keinoja puistojen ja lähiluonnon käytön lisäämiseen

2026



In today's fast-paced and turbulent world, the garden is a fantastic resource that allows us to care for both our physical and mental health. This project helps garden owners to more successfully invite people to stay longer and get what they need to improve their quality of life.

*Inese Ebele
Institute of Horticulture, "Interactive Gardens" Project Partner*

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union

RESPONSIVE PUBLIC SERVICES

INTERACTIVE GARDENS





JOHDANTO	02
LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET.....	04
TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ SUUNNITTELU	07
PALAUTTEEN KERÄÄMINEN	22
PALVELUJEN KEHITTÄMINEN.....	26
YHTEENVETO.....	31
LINKKEJÄ.....	33

JOHDANTO

Kaupungistumisen, teknologian kehityksen ja kulutuksen kasvu muokkaavat nykyistä elämäntapaamme ja asettavat hyvinvoinnillemme monenlaisia haasteita. Ihmiset viettävät paljon aikaa sisätiloissa ja elektronisten laitteiden äärellä. Myös elintapasairaudet ovat lisääntyneet. Näitä hyvinvointi- ja terveyshaasteita ei voi ratkaista pelkästään lääkkeiden ja lääketieteen keinoin. Usein tarvitaan myös elämäntapamuutosta, joka tuo merkitystä elämään ihmisen toimintakyvystä riippumatta ja parantaa hänen elämänlaatuaan.

Jos noin 15 kerrostalon asuinkorttelia palveleva puisto häviää, menetettyjen terveyshyötyjen arvo voi olla suuruusluokaltaan kymmeniä tuhansia euroja vuodessa. Arvio perustuu masennuksen, tyypin 2 diabeteksen ja astman osalta laskettuihin terveyshyötyihin, joten todellinen vaikutus voi olla suurempi, kun huomioidaan myös muut sairaudet, työkyky ja elämänlaatu (KUVA: [Puistojen merkitys](#), Copilot).



Suomalaiset kaupungit ovat kansainvälisesti verrattuna varsin vihreitä, ja erityisesti metsäiset lähiöt täyttävät usein 3–30–300-säännön hyvin. Sen sijaan uusilla ja tiiviisti rakennetuilla kerrostaloalueilla puuston määrä ja latvuspeittävyys eivät yllä tähän tavoitteeseen, vaikka etäisyyttä lähimmälle viheralueelle on useimmiten enimmillään 300 metriä.

Julkisessa keskustelussa on alettu puhua luontoterveydestä (Nature Health), jossa erilaiset viheralueet, kuten puutarhat, puistot, metsät ja rannat, tukevat terveyttä ja hyvinvointia tarjotessaan mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen (KUVA: **Metsäpuutarhan talkoot**, Elonkierto), sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja rentoutumiseen.

INTERACTIVE GARDENS - Interreg Baltic Sea Region -hanke selvittää puistojen käyttöä kolmesta näkökulmasta:

- luontovirkistys (terveyden ylläpito)
- luontoavusteisuus sosiaali- ja terveystaloudissa
- kasvatus ja koulutus

Nämä käytötavat myös limittyvät toisiinsa: viheralue voi tarjota näitä kaikkia, niistä useita tai keskittyä vain yhteen käyttötapaan.

Hankkeessa on järjestetty ohjattuja puistovierailuja, jotka edustavat erilaisia käyttötapoja. Näitä pilotteja on toteutettu sekä Suomessa Jokioisten Elonkierrossa Hämeessä ja Louella Tervolassa että Latviassa, Liettuassa, Virossa ja Tanskassa. Pilotoinneista saadun palautteen perusteella osallistujat ovat nauttineet luonnosta ja yhdessä toimimisesta.



Osallistuminen on herättänyt myönteisiä tunteita, kuten iloa, edistänyt rauhoittumista ja synnyttänyt kokemuksia osallisuudesta ja merkityksellisyydestä. Usein vaikeinta on ollut liikkeellelähtö. Moni mietti, miksei luontoon tule lähdettyä useammin. Siksi erilaisille ryhmille suunnattu virkistystoiminta, jossa kohtaa muita ihmisiä, voi madaltaa lähtemisen kynnystä. Asiakaspalautetta kannattaa kerätä, sillä sen avulla toimintaa ja sitä tukevaa infrastruktuuria voidaan suunnitella kävijöiden kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan.

Tässä julkaisussa esitellään kirjallisuuteen ja hankkeen piloteista saatuihin kokemuksiin nojaavia periaatteita ja ratkaisuja, joiden avulla viheralueiden käyttö ja käyttäjäkunta monipuolistuvat, ja samalla tuetaan kansanterveyttä.

LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

Luonnolla on monenlaisia terveys- ja hyvinvointihyötyjä, jotka usein jaetaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin (KUVA: [Luonnon tutkitut terveyshyödyt](#)). Ne voivat tukea elämäntapamuutoksia ja elämänlaatua.



FYYSISET

Luonto mahdollistaa monipuolisen liikkumisen, mikä parantaa tasapainoa, ketteryyttä, kestävyyttä ja lihasvoimaa. Parhaimmillaan luonto kannustaa liikkumaan ympäri vuoden ja erilaisissa sääolosuhteissa. Lisäksi säännöllinen altistuminen luonnolle vahvistaa immuunijärjestelmää ja vähentää allergioiden sekä muiden autoimmuunisairauksien riskiä. Auringonvalo lisää serotoniinin tuotantoa. Serotoniini on hormoni, joka parantaa mielialaa sekä edistää hyvinvoinnin ja onnellisuuden tunnetta. Tunnin kävely luonnossa ehkäisee henkistä kuormitusta rauhoittamalla aivojen mantelitumakkeen toimintaa. Mantelitumake aktivoituu stressaavissa tilanteissa. Viheralueet parantavat myös ilmanlaatua sekä suojaavat liialliselta kuumuudelta ja auringonpaisteelta.

PSYKKISET

Luonnon rauhoittavista ja rentouttavista vaikutuksista on runsaasti tutkimusnäyttöä. Näitä vaikutuksia voidaan havaita muun muassa sydämen sykkeen, verenpaineen, lihaskännityksen ja stressihormonien mittausten avulla. Luonnon myönteiset vaikutukset ilmenevät myös positiivisten tunteiden lisääntymisenä sekä kehon ja mielen palautumisena.



SOSIAALISET

Ulkoympäristöt mahdollistavat monenlaista sosiaalista vuorovaikutusta. Ihmisen tarpeet ovat kuitenkin yksilöllisiä. Osa tarvitsee rauhaa ja mahdollisuuksia vetäytyä omaan rauhaan, kun taas toiset kaipaavat enemmän vuorovaikutusta. Julkiset viheralueet voivat toimia osallistavina ja matalan kynnyksen paikkoina kohtaamisille vaikkapa eri kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa.

Luonto voi siis vastata erilaisiin hyvinvoinnin ja terveyden haasteisiin. Vaikutukset perustuvat autonomisen hermoston toimintaan luonnonympäristöissä (KUVA: **Luontotoiminta autonomisen hermoston säätelyssä**).

Autonominen hermosto on järjestelmä, joka tukee yksilön selviytymistä haastavissa tilanteissa. Sympaattisen hermoston aktivoituminen lisää ihmisen toiminnallisuutta. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen auttaa puolestaan rauhoittumaan ja vahvistaa kokemuksia psyykkisestä turvasta.

Luonto tarjoaa siis laajan kirjon mahdollisuuksia tukea ihmisen terveyttä, mikä helposti unohtuu ja johtaa liian kapealaiseen luontomenetelmien käyttöön. Parhaat tulokset saavutetaan, kun vaikutusten koko kirjo hyödynnetään ja luontotoiminnat räätälöidään yksilöllisten tarpeiden, voimavarojen ja kykyjen mukaan.

Parasympaattinen hermosto

Dorsaalinen vagus

Rauhoittuminen

Luonto ja eläimet rauhoittavat.

- Voimavarojen palautuminen
- Läsnäolo ja keskittyminen
- Avautuminen omille tunteille ja ympäristön havainnoille



Ventraalinen vagus

Kohtaava vuorovaikutus

Psyykkinen turva vahvistuu sosiaalisessa liittymisessä.

- Kehollinen, läsnäoleva vuorovaikutus
- Tunnesäätelyn vahvistuminen ja korjaavat kokemukset
- Luonto tukena vaikeiden asioiden käsittelylle ja toivo
- Mahdollisuus oman tilan säätelyyn
- Vertaisryhmien tuki



Sympaattinen hermosto

Fyysinen aktiivisuus

Luonnon tarjoamat mahdollisuudet madaltavat osallistumiskynnystä, lisäävät sisäistä motivaatiota ja mahdollistavat omaan kuntoon sopivan liikkumisen.

- Kehollinen kokeminen
- Fyysisen kunnon ja toimintakyvyn vahvistuminen
- Onnistumisen kokemukset sekä itsetunnon ja toimijuuden vahvistuminen



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ SUUNNITTELU

NELJÄ PERIAATTETTA

Ulrich (1999) esitteli terveyttä edistävän viheraluesuunnittelun periaatteet. Ne käydään läpi suunnitteluratkaisujen käytätapakohtaisessa esittelyssä.

LUONTOKONTAKTIEN LISÄÄMINEN



Ihmisen hyvinvointi on tiiviisti sidoksissa fyysisen ympäristön herättämiin aistiärsykkeisiin. Viheralueet aktivoivat eri aisteja maisemien, luonnon elementtien liikkeiden, pinnanmuotojen, värien, tuoksujen, äänien ja tekstuurien kautta. Aistiärsykkeet vaikuttavat autonomiseen hermostoon, joka säätelee stressireaktioita ja palautumista.

SOSIAALINEN TUKI JA AITO VUOROVAIKUTUS



Ihmisillä, joilla on hyvä sosiaalisen tuen verkosto, kokevat yleensä vähemmän stressiä ja hyvinvointinsa paremmaksi verrattuna henkilöihin, joilla on vähän tukevia ihmissuhteita. Luontoympäristö tarjoaa jaetun, neutraalin tilan, joka vähentää sosiaalista painetta ja jossa ihmisten sosiaaliset roolit väljentyvät ja kohtaamiset helpottuvat ja ovat myönteisempiä.

HALLINNAN TUNTEEN VAHVISTAMINEN



Ihmisillä on vahva tarve hallinnan tunteeseen, mikä liittyy sekä turvallisuuden tunteeseen että mahdollisuuksiin toimia ympäristössä. Kun ympäristö tukee näitä, stressi vähenee ja hyvinvointi vahvistuu. Esteettömät ja saavutettavat viheralueet lisäävät mahdollisuuksia liikkua ja toimia, madaltavat kynnystä käyttää aluetta, tukevat yhdenvertaisuutta ja hyödyttävät erityisesti ihmisiä, joilla on toimintarajoitteita. Kaiken ei kuitenkaan tarvitse olla tarkasti suunniteltua: myös mahdollisuudet pieniin seikkailuihin, yllätyksiin ja spontaanisuuteen lisäävät hyvinvointia.

AKTIIVISUUDEN TUKI



Sekä yksilöille että ryhmille suunnatut monipuoliset fyysiset ja psyykkiset aktiviteetit tukevat terveyttä ja hyvinvointia. Luonto voi esimerkiksi monipuolistaa liikettä ja pidentää suorituksen kestoa.

LUONTOVIRKISTYS

KEHITTÄMISTARPEET

Ihmisillä on monenlaisia hyvinvoinnin tarpeita, joihin erilaisten puistojen ja muiden viheralueiden valikoimalla voidaan vastata. Siinä missä kotieläinpuisto tukee lapsen fyysistä ja sosiaalista kehitystä, rantapuisto tai taajamametsä voi auttaa työikäistä palautumaan kiireisestä arjesta (KUVA: **Eläimet ovat vetovoimaisia**, Elonkier-to). Lähialueiden puistot ovat erityisen tärkeitä ihmisille, joilla on rajalliset mahdollisuudet matkustaa kauemmas, kuten lapsilla ja nuorilla, ikääntyneillä, maahanmuuttajilla, fyysisesti toimintarajoitteisilla sekä pienituloisilla.

SUUNNITTELURATKAISUJA

Luonnon virkistyskäyttöä viheralueilla voidaan tukea seuraavien suunnitteluelementtien ja ratkaisujen avulla.

LUONTOKONTAKTIEN LISÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

Luonto itsessään elonkirjoineen tarjoaa kaikilla aisteilla koettavia ja terveyttä edistäviä elementtejä ympäri vuoden (KUVA: **Aistikokemukset herättävät läsnäoloon**, Laura Sarkanabola). Myös rakennettuihin puistoihin kannattaa suunnitella monipuolisia elementtejä ja monikerroksista kasvillisuutta.



- Monet kasvit stimuloivat aisteja värien, äänien, tuulessa heilumisen, tekstuurien, tuoksujen ja makujen kautta. Suuret puut puolestaan välittävät paikallishistoriaa ja tarinoita sekä toimivat elinympäristönä monille eliöille. Ne myös antavat suojaa sateelta ja varjoa paahteelta, millä on merkitystä viihtymiselle ja rauhoittumiselle. Pyörätuolia käyttävien vierailijoiden on tärkeää päästä riittävän lähelle istutuksia, jotta kasveja voi haistaa ja koskettaa.
- Vesielementit liikkeineen, äänineen ja heijastuksineen koetaan usein miellyttävinä. Turvallisuuteen on kiinnitettävä huomiota, joten syviä tai voimakkaasti virtaavia vesiä on syytä välttää.
- Erilaiset tehokeinot ja taiteelliset elementit tukevat puutarhan tutkimista, kuten kohopenkit, valo-, ääni- ja visuaaliset elementit (KUVA: [Abgunsten kartanohistoriassa kissat ovat olleet tärkeitä](#), Anne Nissinen).

Lisätietoa elementeistä voidaan tuottaa esimerkiksi äänioppaiden, infotaulujen, QR-koodien ja ympäristöä koskevan reaaliaikaisen mittausdatan avulla.

- Ryhmän ohjaaja voi auttaa huomamaan kiinnostavia yksityiskohtia ja tukea läsnäoloa hetkessä. Tarinankerronta luo merkityksiä ja vahvistaa ihmisten suhdetta ympäristöön.
- Puutarhassa vierailevien luonnon eläinten, kuten lintujen ja perhosten kohtaaminen (KUVA: [Loistokultasiipi](#), Anne Nissinen), ovat usein positiivisesti yllättäviä luontokokemuksia, joissa voi tarkastella eliöiden yksityiskohtia läheltä ja tunnistaa lajeja.



SOSIAALINEN TUKI JA AITO VUOROVAIKUTUS

Ihmisten välistä sosiaalista toimintaa voi olla monenlaista: piknikit, leikit, luontolähtöiset hyvinvointitoiminnot, ryhmäliikunta, pelit, kahvilahetket, puistokonsertit ja festivaalit. Näitä tarjoamalla tuetaan yhteisöllisyyttä.

Elonkierron makasiinikahvilassa käytetään erilaisia keinoja lisätä viihtyvyyttä ja seurustelua muiden kanssa (KUVA: [Makasiinikahvila](#), Elonkierto).

Rundālen palatsi (Latvia) juhlii ruusujen kukintaa festivaaleilla (KUVA: [Puujaalkaneito](#), Ulvis).

HALLINNAN TUNTEEN VAHVISTAMINEN

Tutkimuksissa on havaittu, että mitä lähempänä viheralue on, sitä pidempiä ja säännöllisempiä käynnit ovat. Siksi maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee, että kaikilla ihmisillä olisi lähin viheralue enintään 300 metrin etäisyydellä asuinpaikastaan. Hallinnan tunnetta vahvistaa se, että ihmiset voivat rajoituksitta ja turval-



lisesti osallistua luontotoimintaan ja kokea olevansa osa luontoa ja yhteisöä.

- Puiston sisäänkäynnin tulisi olla kutsuva ja tarjota näkymiä puutarhaan. Tässä yhteydessä voi olla myös kokoontumispaikka ryhmille sekä palveluja, kuten mahdollisuus ostaa juotavaa, pientä purtavaa, käyttää wc-tiloja ja ladata akkuja (puhelin, pyörä, auto).
- Suojautuminen melulta ja muulta liikenteeltä voi olla paikoitellen tarpeen. Tässä tehtävässä toimivat istutukset, aidat ja maavallit.
- Suojapaikkoja tarvitaan sääolosuhteiden varalta. Suuret puut ja rakenteet (esim. katokset) tarjoavat suojaa auringolta, sateelta ja tuulelta.
- Tieto lisää turvallisuuden tunnetta. Puiston sekä analogisesti että digitaalisesti (esimerkiksi QR-koodein) välitettyyn informaatioon kuuluvat kyltit, kartat, esitteet ja mahdollinen henkilökohtainen tai ryhmäopastus. Ennakkoviestintä auttaa osallistujia valmistautumaan järjestettyyn ohjelmaan.

- Ohjelman aikatauluista pidetään kiinni vaarantamatta leppoisaa ja rauhallista ilmapiiriä, joka lisää psyykkistä turvallisuutta. Varasuunnitelmat on hyvä laatia huonon sään tai muiden häiriöiden varalle.

ERITYISTARPEET

- Tietoa räätälöidään eri tavoin toimintatarjoitteisille ja maahanmuuttajille, esimerkkinä selkokielliset tekstit, pistekirjoitus ja äänioppaat (KUVA: [Monikulttuuriseen puutarhakerhon selkokiellinen infokortti](#), Marja Uusitalo).
- Kulkureitit ja opaskyltit rajataan selkeästi näkörajoitteisten liikkumisen tueksi. Huonosti näkyvät aidat ovat vaarallisia, joten matalia ja köysistä tehtyjä rajauksia tulee välttää.
- Polut pinnoitetaan pyörätuoleille ja rollaattoreille esimerkiksi kivituhkalla, asfaltilla tai matalaksi leikatulla nurmella. Irtosoraa tai haketta vältetään.
- Tarjotaan liikkumista helpottavia apuvälineitä ikääntyneille (esim. rollaattorit), lapsille ja toimintarajoitteisille henkilöille.
- Lisätietoja: <https://www.unescap.org/kp/2023/quick-guide-and-compensium-designing-and-retrofitting-inclusive-parks>

AKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

Ryhmiin ohjaus auttaa tutustumaan viheralueen mahdollisuuksiin ja erilaisiin luontoharrastuksiin (KUVA: [Ympäristötaide luovana ja yhteishenkeä kohottavana taukona](#), Elonkierto). Näihin voidaan sisällyttää myös puistojen rakentamiseen, ylläpitoon ja tapahtumien järjestämiseen liittyviä tehtäviä.



LAVAKASVATUS



MITÄ?

Lavakasvatus tarkoittaa kasvattamista laatikossa eli lavassa. Se sopii pieniin pihoihin ja parvekkeille.

MIKSI?

- Helppo perustaa ja hoitaa
- Vähemmän rikkaruohoja
- Sopii myös vanhemmille ihmisille, koska lava on korkealla

MITEN?

- Kiinnitä osat ruuveilla
- Hio sahatut reuna
- Laita lavan pohjalle kangas.
- Lisää multaa, jätä 5 cm laatikon reunasta.
- Valitse kasvit, esim. salaattit, yrtit, porkkana, punajuuri, peruna

Tee kasvilava itse tai osta valmiita lavakauluksia, joita voi pinota päällekkäin.

TARVIKKEET:
 2 x 70 cm lauta
 2 x 65 cm lauta
 4 x puupala (jaloiksi) ruuveja

PAIKKA:
 Auringonkoinen, oi suurten puiden varjoon





- Vaihteleva maasto ja mutkittavat polut lisäävät viheralueiden kiinnostavuutta, käyttömahdollisuuksia ja houkuttavat liikkumaan (KUVA: Voikukat sopivat hyvin kukkaseppeleiden valmistamiseen, Elonkierto).
- Liikunta- ja leikkivälineet voivat osaltaan lisätä luontoalueen veto-voimaisuutta.



RISKIT	RATKAISUT
Kasvien vaurioituminen, kun kävijät hakevat aistikokemuksia	• Suunnitellut ja ohjatut aktiviteetit • Kasvien uusiminen
Allergiset reaktiot	• Suunnitellut toiminnot ja joustava toteutus osallistujien mukaisesti • Ajantasainen tieto kukkivista kasveista ja ilmanlaadusta • Ensiapupiste puutarhassa vilkkaimpina käyntikausina • Tieto ensiapupalveluista myös hiljaisempina kausina
Terveydelle vaaralliset tai haitalliset eläimet tai kasvit (punkit, ampieiset, myrkylliset kasvit, suurpedot) ja pelot, myös irrationaaliset	• Turvallisuustieto ja taidot luontoympäristössä liikkumiseen • Ohjaus ja ennakkotiedotus
Vaaralliset kulkureitit (epätasaisuus tai liukkaus)	• Alueiden kunnossapito • Ennakkotiedotus • Toiminnan joustava mukauttaminen sääolosuhteisiin

LUONTOAVUSTEINEN SOTE

KEHITTÄMISTARPEET

Monilla alueilla on vetovoimaisia puutarhoja ja muita luontokohteita, mutta niitä hyödynnetään sosiaali- ja terveydenhuollossa edelleen vähän. Luontoavusteisissa menetelmissä piilee merkittävä mutta monin osin vielä hyödyntämätön potentiaali kuntoutuksessa ja sosiaalipalveluissa, kuten kotoutumispalveluissa. Menetelmät soveltuvat erityisen hyvin voimavaralähtöiseen työskentelyyn lääketieteellisten hoitojen rinnalle (KUVA: 'Terapihaven' on tanskalainen konsepti elvyttävien puistojen suunnitteluun, Københavns Kommune).

Terveyttä edistävillä puutarhoilla on pitkät historialliset juuret ulottuen antiikkiin Kreikkaan, jossa keskityttiin yrttien ja aromaattisten kasvien lääkekäyttöön. Myös keskiajan luostaripuutarhoissa lääkekasveja viljeltiin hoitoa varten. Viktoriaanisella aikakaudella suositeltiin raikkaan ilman ja auringonvalon hyödyntämistä toipumisessa, ja 1700-luvulta lähtien puutarhoja alettiin integroida sairaalaympäristöihin.

1900-luvun puolivälissä tapahtuneen taantuman jälkeen luontohyödyt nousivat esiin uudelleen. Nykyään hoitavia puutarhoja ja muita luontoon perustuvia toimintoja on alettu jälleen hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Luontointerventioiden vaikuttavuus perustuu useisiin osaprosesseihin:

- Luonnossa oleilu ja viherympäristö vähentävät sairauden, sairaalahoidon tai hoitotoimenpiteiden aiheuttamaa stressiä ja tukevat toipumista. Potilaiden lisäksi on yhtä tärkeää tarjota mahdollisuuksia stressin lievittämiseen myös potilaiden läheisille sekä terveydenhuollon henkilöstölle.
- Vaikutuksia voidaan hyödyntää erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden motoristen taitojen, kognition sekä ongelmanratkaisukyvyn kehittämisessä.



- Hyödylliset vaikutukset liittyvät myös sosiaaliseen osallisuuteen ja merkitykselliseen tekemiseen, jotka mahdollistavat kiinnittymisen lähiympäristöön ja yhteisöön. Ihmiset kokevat tulevansa nähdyiksi ja kuulluiksi ja sosiaaliset suhteet vahvistuvat. Vaikutukset heijastuvat edelleen itsetuntoon sekä kykyyn selviytyä arjesta.

Luontoavusteisuuden käsitteet tulee pitää selkeinä. Luontoterapiaa ohjaa terveydenhuollon koulutuksen saanut ammattilainen, ja siinä on selkeät kuntoutukselliset tavoitteet. Lisäksi on koulutettuja luonto-ohjaajia, jotka tukevat yhteyden syntymistä luontoon ja auttavat aktivoimaan ihmisen luontaisia paranemis- ja palautumisprosesseja.

SUUNNITTELURATKAISUJA

Usein luontoavusteista terapiaa voidaan toteuttaa laajasti erilaisissa luonnonympäristöissä, metsissä (KUVA: [Terveysmetsä on suomalainen konsepti](#), Kainuun hyvinvointialue), vesistöalueilla, puistoissa ja puutarhoissa. Monimuotoinen luonto mahdollistaa vastaamisen erilaisten ihmisten tarpeisiin.

Toiset tarvitsevat rauhoittavia ja rentouttavia kokemuksia, kun taas toiset hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta, joka vahvistaa toimintakykyä.

Seuraavaksi esitetään ideoita ja suosituksia puistojen ja rakennettujen viheralueiden terapeuttiseen suunnitteluun, jossa pyritään hyvin jäsen-
neltyyn tilarakenteeseen ja ammattimaiseen hoitoon.

LUONTOKONTAKTIEN LISÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

Luontokontakti on myönteinen ”häiriötekijä”, joka siirtää huomion pois stressaavista ajatuksista ja tunteista (Kuva: [Katseen kohdistamista uudella tavalla](#), Elonkierto).

- Monet kasvit kiinnittävät huomiota esimerkiksi värien, tuoksujen, syötävien hedelmiensä sekä aromiensa ansiosta. Ohjaus lisää tietoisuutta



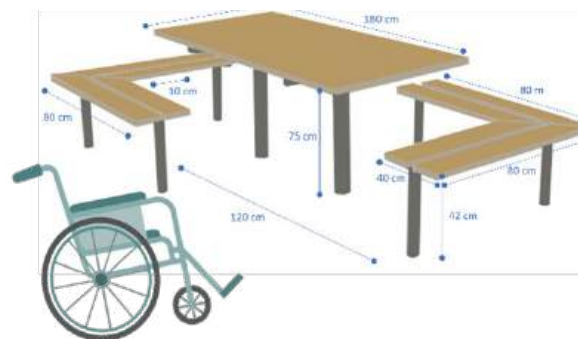
- Luonto kaikessa laajuudessaan (polut ja sillat, näkymät horisonttiin, vanhat ja suuret puut) tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia metaforisten merkitysten ja symboliikan käsittelyyn, mikä voi auttaa omien tunteiden ja ajatusten sanoittamisessa.
- Kiinnostavia ja merkityksellisiä eivät ole ainoastaan kasvien kasvu ja kukinta, vaan myös ikääntyminen ja kuoleminen osana elämäinkiertoa, jota voivat symboloida esimerkiksi siemenet, pudonneet lehdet, kaatuneet puut ja lahoppuut.
- Eläimet voivat osaltaan tukea vuorovaikutusta.
- Tuntoaistia aktivoivat elementit, kuten paljain jaloin kuljettavat polut (kivet, hiekka jne.) tuovat kävijöille elämyksiä ja palvelevat myös näkörajoitteisia kävijöitä. Vanhoja puita ja niiden paksukaarnaisia runkoja voi tunnustella ja halata. Kaatuneen puun rungoille voi istahda, ja sen pinta tuntuu erilaiselta sormen alla.

Klaipedan lastensairaalan (Liettua) puutarhaterapiassa hyödynnetään japanilaisen puutarhasuunnittelun keinoja rauhoittavan ympäristön luomiseen (KUVA: **Puutarhaan lisättiin aistielementtejä ja varjostusta helteisen sään varalta**, IG-hanke).

SOSIAALINEN TUKI JA AITO VUOROVAIKUTUS

Tilojen tarjoaminen yhteyden luomiselle, vuorovaikutukselle ja vertais-tuelle on tärkeää sekä potilaille että henkilöstölle. Ryhmä- ja yksilötoiminnassa psykologista turvallisuutta tukee ohjaajan tai terapeutin läsnäolo.

- Istuma-alueita tarvitaan harjoituksia varten: yksin, terapeutin kanssa tai ryhmässä.
- Pienet, mielellään nurmipintaiset aukiot tai vastaavat tilat, joissa on sekä varjoisia että aurinkoisia paikkoja, palvelevat hyvin ohjattuja harjoituksia.
- Polkujen ja kulkuväylien riittävä leveys vähintään kahdelle rinnakkain kulkevalle mahdollistaa saat-tajan mukanaolon, mikä on tärkeää näkö- ja liikuntarajoitteisille vieraissa ympäristöissä (KUVA: **Pyörätuolille sovitettu pöytäryhmä**, Marja Uusitalo).



- Ryhmämuotoinen terapiasessio päättyy usein teen tai kahvin nauttimiseen yhdessä ja tarvittaessa palautekeskusteluun (KUVA: **Teehetki metsäterapiassa**, Laura Saranabola). Tähän varataan sopiva levähdysalue varustettuna penkeillä ja pöydillä, jotka soveltuvat toimintakyvyltään erilaisille ihmisille.

HALLINNAN TUNTEEN VAHVISTAMINEN

Puiston tulee olla sekä fyysisesti että psykologisesti turvallinen. Puutarhasuunnittelun selkeät linjat tukevat turvallista liikkumista ja rauhoittavat stressaantunutta mieltä. Virtuaaliset luontoelementit eivät korvaa aitoja luontokokemuksia, mutta voivat olla tärkeitä tarjottaessa luontokokemuksia henkilöille, joiden liikkumiskyky on rajoittunut.

- Terapeuttisia sessioita varten varataan yksityisiä tiloja, joita aidat tai rakenteet suojaavat ulkoisilta häiriöiltä (KUVA: **Dopelessa opeteltiin likusteri- ja pajuaitojen rakentamista**, Dobelen kunta).

- Järjestetään selkeä navigointi myös niille, jotka vierailevat alueella itsenäisesti.

AKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

Tarjotaan monipuolisia toimintoja, joihin on helppo osallistua ja jotka mukautuvat yksilön omiin kykyihin, tarjoavat onnistumisen kokemuksia ja vahvistavat voimaantumista (KUVA: **Yhteisöllistä puutarhanhoitoa Louen puutarhassa Tervolassa**, Marja Uusitalo).

- Vaihtelevat reittipituudet, korkeuserot ja vaikeustasot mahdollistavat toiminnan sovittamisen asiakkaiden fyysiseen kuntoon.
- Riittävän väljät ja esteettömät tilaratkaisut tukevat henkilöitä, joilla on liikkumisrajoitteita. Toiset asiakkaat voivat puolestaan hyötyä innostusta tuovista seikkailullisista elementeistä ja mahdollisuuksista hallitun riskin ottamiseen.



RISKIT	RATKAISUT
Luontosuhteen heikkeneminen ja kyvyttömyys tunnistaa luonnon terveyst potentiaalia	• Toiminnan aloittaminen helpoilla ja matalan kynnyksen aktiiviteeteilla • Muiden voimavarojen tukkeiden hyödyntäminen luontoavusteisuuden rinnalla
Puutarhan melua tuottavat hoito- ja ylläpitotoimet tai muu yleisö voivat häiritä kuntouttavaa toimintaa	• Toiminnan huolellinen aikataulutus
Sääolosuhteiden vaihtelut	• Asianmukainen varustautuminen • Varasuunnitelmat ja toiminnan joustava mukauttaminen säätilaan
Puistojen ja puutarhojen ”ylimääräiset” ylläpitokustannukset	• Kustannustehokkaat ratkaisut, kuten yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa sekä vapaaehtoistoiminnan hyödyntäminen • Toiminnan volyymin sopeuttaminen resurssien mukaan

ULKO-OPETUS

KEHITTÄMISTARPEET

Tutkiminen ja oppiminen ovat elinikäisiä toimintoja, jotka ovat välttämättömiä sekä yksilöille että yhteiskunnalle. Tiedon ja käytännön taitojen lisäksi ne ylläpitävät aivojen toimintakykyä ja tarjoavat syvää iloa ja tyytyväisyyttä kaikenikäisille oppijoille

AIKUISET

Kotipuutarhanhoito ja yhteisöviljely ovat yleisiä ja suosittuja harrastuksia, jotka tukevat ympäristöystävällistä elämäntapaa. Nämä taidot vahvistavat myös yhteiskunnan resilienssiä, kun ihmiset täydentävät ruokavaliotaan tuoreilla raaka-aineilla ja säilömällä puutarhan satoa lisäten samalla omavaraisuuttaan. Usein maut, tuoksut ja vanhat perinnekasvit kantavat mukanaan myös lapsuuden muistoja. Samalla puutarhatoiminta edistää kauniiden ja inspiroivien asuinympäristöjen syntymistä ja vahvistaa ihmisten henkilökohtaista suhdetta kasveihin ja luontoon. Kokonaisuutena tämä tukee paikallisen kulttuuriperinnön säilymistä.

- Kaupunkiviljely hyödyntää pieniä tai epätavanomaisia tiloja. Ne voivat olla yhteisöpuutarhoja, henkilökoh-
taisia viljelypalstoja, viljelylaatikoita, kattoviljelmiä tai vertikaalisia puutarhoja. Näiden ympärille syntyy yhteisöjä, joissa ihmiset kohtaavat ja viljelevät yhdessä vihanneksia, hedelmiä ja muita kasveja.

- Kaupunkien yhteisöpuutarhat ovat myös hyviä oppimisympäristöjä: puutarhan käyttäjät oppivat yhdessä ja toisiltaan tekemisen kautta.
- Ekopuistot on suunniteltu havainnollistamaan ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Ne tarjoavat tietoa ja käytännön malleja siitä, miten ihmiset voivat elää sopu-
soinnussa ekologisten reunaehtojen kanssa. Esimerkiksi Jokioisilla oleva Elonkierto-puisto opettaa kestä-
vää ruoantuotantoa ja maaseudun luonnonvarojen hallintaa.

LAPSET JA NUORET

Kouluille puutarhat ja lähiluonto tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia käytännön taitojen oppimiseen sekä luonnontieteiden opiskeluun (KUVA: [Tekemällä oppimista Elonkierron Tie-
deviikolla](#), Elonkierto). Ulkona tapahtuva oppiminen aktivoi aisteja, mikä tekee oppimisesta elävämpää ja tiedosta helpommin muistettavaa. Jotta luonnon oppimisympäristöjä voidaan hyödyntää säännöllisesti, niiden tulee sijaita riittävän lähellä oppilaitoksia. Retkikohteet täydentävät koulun läheisiä ympäristöjä.

Vaihtoehtoisia oppimisympäristöjä tarvitaan erityisesti niille oppilaille, joilla on heikko koulumotivaatio. He eivät aina motivoidu perinteisestä opettajajohtoisesta opetuksesta, vaan hyötyvät tekemällä oppimisesta. Monipuoliset oppimisympäristöt voivat vahvistaa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

- Suomessa metsäesikoulut ovat yleisiä. Akateemisten taitojen lisäksi ne tukevat lasten fyysistä ja psyykkistä kasvua merkittävällä tavalla.
- Tanskassa koulupuutarhat ovat olleet osa opetusta suurissa kaupungeissa jo yli sadan vuoden ajan. Koulupuutarha on oppimisympäristö, jossa esi- ja alakouluikäiset lapset oppivat käytännönläheisesti puutarhanhoidosta, luonnosta ja kestävytydestä. Koulupuutarhoja löytyy Suomestakin.
- Opetuksellisia puutarhoja voidaan toteuttaa myös yhteistyössä yliopistojen, yhteisökeskusten, kasvitieteellisten puutarhojen, museoiden ja ympäristöjärjestöjen kanssa täydentämään puutarhojen tiedollista antia (KUVA: [Niittyjen esittelyä Arhusin kasvitieteellisessä puutarhassa](#), Marja Uusitalo) (KUVA: [Auningin museo tarjoaa kouluille kursseja mm. ruoanlaitosta, villan ja viljan tuotannosta](#), Green Museum).



SUUNNITTELURATKAISUT

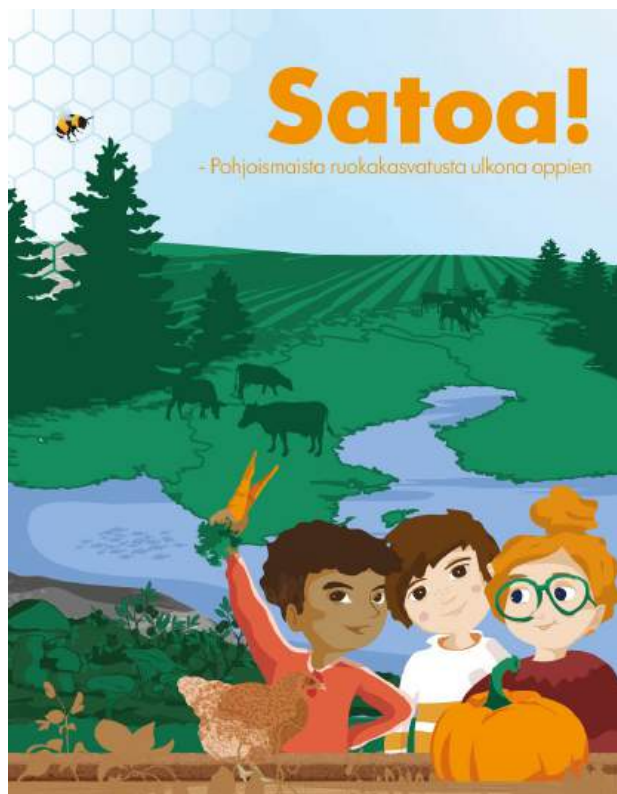
Koulupuutarha voi olla varsin yksinkertainen ja kompakti: esimerkiksi vihannesten, yrttien tai muiden kasvien viljelyalue, jonka avulla tutustutaan kasvien kasvun perusprosesseihin. Peruna on yksi kaikkein yksinkertaisimmista viljelykasveista. Laajemmat opetukselliset puutarhat edellyttävät usein myös yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden ja yhteisöjen kanssa.



LUONTOKONTAKTIEN LISÄÄMINEN JA VAHVISTAMINEN

Tarjotaan mahdollisuus tutustua luontoon ja kestäviin elämäntapoihin. Toteutetaan opetusta kokemuksellisuuden kautta. Ympäristökasvatuksen teemoja voivat olla vaikkapa biologinen monimuotoisuus, luonnon kiertokulut, resurssitehokkuus, pölyttäjien (mehiläiset, perhoset ja muut hyönteiset) havainnointi sekä kompostointi- ja kierrätysalueet. Puutarhatekniikoiden merkityksen opettaminen, kuten katteiden käyttö, viherlannoitus ja muut käytännöt, tukevat ilmastonmuutoksen hillintää ja kestävä viljelyä. Koulupuutarhan perustamiseen löytyy valmiita oppaita (KUVA: [Koulupuutarhan perustamiseen mm. muassa Åbo Akademin oppaasta](#), Mappa).

- Lähialueen puistoissa voi olla kasvilajisto- ja lajikekokoelmia opetuskäyttöön ja niiden avulla voidaan oppia kaupunkiluonnon ekologiasta, biodiversiteetistä, ekosysteemipalveluista, ruoantuotannosta, puutarhaviljelystä ja metsätaloudesta.
- Eläimet herättävät aina lapsen luontaisen kiinnostuksen. Ne voivat vaihdella luonnoneläimistä tuotantoeläimiin ja lemmikkeihin tarjoten näkökulmia ravintojärjestelmiin, ihmisen ja eläimen suhteeseen sekä luonnon monimuotoisuuteen.
- Älyteknologioiden, kuten tietosisältöihin johtavien QR-koodien ja vuorovaikutteisten virtuaalisten 3D-mallien sekä 360-maisema-studioiden, hyödyntäminen monipuolistavat opetuksen menetelmiä (KUVA: [Opetuspaketeissa hyödynnetään 360-virtuaalitekniologiaa ja VR-laseja](#), IG-hanke).



SOSIAALINEN TUKI JA AITO VUOROVAIKUTUS

Ulko-opetus tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia sosiaalisten kontaktien ja ryhmytymisen tukemiseen sekä lasten sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Lapset voivat luontevasti kokeilla erilaisissa rooleissa toimimista.

HALLINNAN TUNTEEN VAHVISTAMINEN

Luontokohteiden tulee olla riittävän lähellä koulua hyvää saavutettavuutta ja turvallista liikkumista varten. Puistot voivat olla hyviä vierailukohteita. Opastusmateriaalit räätälöidään erilaisille käyttäjäryhmille.

- Turvalliset tilat ja välineet mahdollistavat itsenäisen tutkimisen ja oppimisen.

AKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

Tarjotaan leikkiä ja tekemällä oppimista osallistujien iän ja oppimistason mukaan.

- Viheralueiden tulee antaa riittävästi tilaa luovuudelle. Niiden tulee tarjota luovuuden kukoistamista ajatellen muunneltavia paikkoja ja rakenteita.
- Tilojen tulee sallia virheitä ja virheistä oppimista, sillä se on tärkeä osa itsenäistä tekemistä, oppimisprosessia ja riskienhallintaa.

RISKIT	RATKAISUT
Ilmansaasteiden vaikutukset syötäviin kasveihin, jos puutarha sijaitsee liikenneväylien läheisyydessä	• Suositetaan muita kuin syötäviä kasveja • Käytetään reunavyöhykkeitä ja muuta suojaavia rakenteita • Tarvittaessa kemialliset analyysit haitallisten jäämien tunnistamiseksi • Usein riski arvioidaan todellista suuremmaksi, koska polttoainien haitallisten aineiden pitoisuudet ovat pienentyneet
Väärät tai rikkinäiset puutarhatyökaluja ja -välineet, työkalujen käyttötaidot	• Selkeät turvallisuusohjeet • Asianmukainen opastus • Ohjattu harjoittelu • Varmistetaan, että kaikki välineet ovat tarkoituksenmukaisia tehtävään ja hyvässä kunnossa
Kasvinsuojelu	• Käsitellyt alueet voidaan rajata erilleen kävijöistä • Niistä tiedotetaan selkeästi varoituskyltein
Oppijoiden erilaiset taustat, kiinnostuksen kohteet ja odotukset ryhmän sisällä	• Tiedostetaan tiedolliset sudenkuopat • Tunnistetaan ristiriitoja herättävät aiheet • Huomioidaan tiedon jatkuva kehittyminen • Käsitellään teemoja avoimesti ja läpinäkyvästi

PALAUTTEEN KERÄÄMINEN

Arviointi tukee viheralueiden jatkuvaa kehittämistä. Arviointitietoa tarvitaan myös silloin, kun viranomaiset ja luottamushenkilöt tekevät julkiseen rahoitukseen liittyviä päätöksiä. Heidän on tunnistettava tuotetut hyödyt ja kyettävä vertaamaan niitä ylläpidon kustannuksiin. Luonnon, puutarhojen ja puistojen hyvinvointivaikutukset unohtuvat helposti. Siksi on tärkeää, että myös päättäjät osallistuvat puutarha- ja puistotapahumiin. Lisäksi arviointitieto auttaa paikallisia toimijoita viestimään viheralueiden arvosta ja merkityksestä erilaisilla julkisilla foorumeilla ja medioissa.

Elonkierto on saanut työstään julkista tunnusta. Vuoden 2025 Mielen-terveysteko -palkinto oli tunnustus erityisesti Elonkierron lapsille ja perheille suunnatuista maksuttomista tapahtumista, jotka ovat jo vuosien ajan tarjonneet iloa, yhdessäoloa ja luontokokemuksia Jokioisilla. Perusteluissa korostui Elonkierron merkitys perheiden hyvinvoinnin tukijana. Elonkierto tarjoaa ympäristön, jossa luonto, eläimet, kulttuuri ja yhdessä tekeminen kohtaavat rauhallisella ja helposti lähestyttävällä tavalla. Maksuttomuus on keskeinen osa toimintaa: tapahtumiin voi osallistua ilman taloudellisia esteitä.

Palautetiedon keräämiseen on olemassa monia menetelmiä ja työkaluja. Vaikuttavuuden arviointi edellyttää aineistojen tutkimuksellista tarkastelua.



KÄYTTÄJÄTILASTOT

Käyttäjämääriä voidaan seurata tutka- ja infrapunasensoreiden avulla, jotka laskevat kävijöitä reaaliaikaisesti. Myös eri käyttäjäryhmien osuuksia voidaan selvittää, kuten onko alueella riittävästi tarjontaa lapsille ja nuorille, ikääntyneille sekä erilaisessa haavoittuvassa asemassa oleville ihmisille.

KÄYTTÄJIEN ANTAMA PALAUTE

Kyselyjen tulee olla nopeita, eivätkä ne saa kuormittaa kävijöitä. Parhaimmillaan ne voivat auttaa asiakkaita itseään tunnistamaan kokemiaan hyvinvointivaikutuksia. Itsearviointi on myös arvokas keino puisto- ja puutarhatoiminnan kehittämisessä.

Yhteiset keskustelut voivat syventää asiakasymmärrystä ja auttaa tunnistamaan alueen vahvuudet ja haasteet viheralueiden käyttäjien näkökulmista sekä pohtimaan ratkaisuja havaittuihin puutteisiin. Visuaaliset menetelmät, kuten virtuaalinen puutarhamalli, voivat auttaa havainnollistamaan puutarhan kehitystä eri vuodenaikoina ja ajan kuluessa sekä helpottaa aiheesta keskustelusta. Käyttäjäpalautetta voidaan täydentää myös havainnoimalla käyttöä. Kyselyt voidaan toteuttaa myös toiminnallisilla menetelmillä, kuten äänestämällä kävyillä tai muilla materiaaleilla (KUVA: **Toiminnallista palautteenkeruuta**, Anja Yli-Viikari).

- Kyselyt voidaan toteuttaa yksinkertaisilla väittämillä (kyllä/ei) lomakkeille, jotka on helppo täyttää.
- QR-koodit kyselypisteissä helpottavat mobiilipohjaisten kyselyjen käyttöä.
- Vaihtelevat kysymykset lisäävät kiinnostusta vastaamiseen.
- Vastaajia voidaan myös palkita pienillä eduilla, kuten välipalalla tai kahvilla.
- Sosiaalinen media tarjoaa helpon väylän erilaisten kyselyjen toteuttamiseen ja käyttäjäpalautteen keräämiseen.



- Kyselyihin voidaan sisällyttää myös karttatehtäviä (pehmoGIS / Public Participatory GIS) tai hyödyntää GPS-paikannussovelluksia sen selvittämiseksi, mitkä alueet ovat käyttäjille mieluisia, erityisen paljon käytettyjä tai vältettyjä.

TERAPEUTTISEN TOIMINNAN ARVIOINTI

Terapiapalveluiden yhteydessä palautetta voivat antaa paitsi osallistujat (potilaat) myös terapeutit ja muut asiantuntijat, jotka kykenevät arvioimaan palvelun vaikutusta asiakkaan koko hoito- tai kuntoutusprosessiin.

Saatua tietoa hyödynnetään toimintojen ja tilojen kehittämisessä. Itsearviointiin on käytettävissä useita psykososiaalisia ja fyysisiä mittareita. Tarkempia tietoja terapian vaikutuksista saadaan, kun kyselyt suunnitellaan kunkin kävijäryhmän erityispiirteiden, tavoitteiden ja toimintaympäristön mukaisesti.

- Fyysistä aktiivisuutta voidaan seurata esimerkiksi älykellojen ja -sormusten avulla.
- Psykologista hyvinvointia voidaan tutkimuksissa arvioida validoiduilla mittareilla, kuten Restorative Outcome Scale -asteikolla (Korpela ym., 2008).
- Osa osallistujista voi kaivata digitaalista irtiottoa ja suosii siksi paperisia kyselylomakkeita.
- Palautetta voidaan kerätä myös myöhemmin. Terapiasession jälkeen osallistujat saattavat tarvita rauhallista aikaa tunteidensa taasaamiseen ja kokemusten jäsentämiseen ennen vaikutusten arvioimista. Toisaalta ajallinen viive saattaa vähentää vastausten määrää.

KASVATUKSELLISEN TOIMINNAN ARVIOINTI

Koulut ja varhaiskasvatuksen yksiköt seuraavat säännöllisesti oman toimintansa tuloksia erilaisten arviointien avulla. Niissä myös vaihtoehtoisten oppimisympäristöjen vaikutukset, kuten ongelmakäyttäytymisen ja konfliktitilanteiden väheneminen sosiaalisten ja psykologisten taitojen kehittyessä, tulevat näkyviksi. Muita palautteenkeruun keinoja:

- keskustelut opettajien kanssa
- ryhmän toiminnan havainnointi
- vuorovaikutteisten digitaalisten työkalujen hyödyntäminen (esim. Mentimeter, Quick quiz)

HANKKEEN PILOTIT

Hankkeessa pilotoimme kahta erilaista kyselyä. Yleinen kysely perustui yksinkertaisiin väittämiin. Laadullista palautetta kerättiin avoimien kysymysten avulla. Kutsuimme arviointiin mukaan myös viheralan asiantuntijoita ja hyödynsimme heidän näkemyksiään, joita saatiin arviointipajoissa.

YLEISET KYSYMYKSET

1. Sain hyödyllistä tietoa ja ideoita omaan elämään ja harrastuksiini.
2. Sain yleistä tietoa luonnosta, ympäristöstä ja ruoantuotannosta.
3. Mieleni virkistyi. Tämä oli mukava tauko arjesta.
4. Oli hienoa kokea luontoa ja eläimiä.
5. Pystyin rauhoittumaan ja saavuttamaan mielenrauhaa.
6. Sain mukavaa arkiliikuntaa. Kehoni kiittää!
7. Oli mukavaa olla kontaktissa muiden ihmisten kanssa.

AVOIMET KYSYMYKSET

1. Miksi hakeuduit puutarhassa toteutettavaan hyvinvointitoimintaan ja mitä odotit siltä?
2. Miten kuvailisit oloasi ennen puutarhassa toteutettua hyvinvointitoimintaa?
3. Mikä jäi sinulle kaikkein mieleenpainuvimpana kokemuksena ja mitä haluaisit viedä mukasi arkeesi?
4. Huomasitko itsessäsi muutoksia puutarhassa toteutetun hyvinvointitoiminnan jälkeen?
5. Mitkä olivat sinulle henkilökohtaisesti tärkeimmät hyödyt ja vaikutukset hyvinvointiisi?
6. Mitä koet ryhmän yhteiseksi hyödyksi?

PALVELUJEN KEHITTÄMINEN JA MARKKINOINTI

Tässä luvussa käsitellään hyvinvointipalveluita asiakasprofiloinnin sekä puiston strategisen kehittämisen näkökulmasta. Julkisissa puistoissa markkinointi ja aktiivinen yhteistyön kehittäminen saattaa usein olla vähäisessä roolissa. Yksityisiä puistoja, joilla palveluihin liittyvä varainhankinta on keskeistä, on Suomessa melko vähäisesti.

Kuinka hyvin kunnissa (koulut, terveyden edistäminen), hyvinvointialueilla ja järjestöissä tehdään yhteistyötä viheralueiden kanssa? Kuinka hyvin vaikkapa kouluissa tiedetään, mitä puistoissa kasvaa ja miten puistoja hoidetaan? Ja ovatko puistopuolen ihmiset tietoisia koulujen tarpeista? Yhteistyö auttaisi kouluja ja muita yhteistyötahoja hyödyntämään puistoja enemmän.

Puistojen yleisenä arvolupauksena voidaan kertoa luontoon perustuvista terveysvaikutuksista, jotka ovat tutkimuksen kautta todennettuja. Näemme luontolähtöisten palveluiden tarjoavan kokonaisvaltaisia, osallistavia ja kestäviä ratkaisuja yksilöille ja yhteisöille, jotka tavoittelevat parempaa elämänlaatua ja omaa henkilökohtaista kasvua.

VIRKISTYS: LUONTO ARJEN HYVINVOINNIN TUKENA

ASIAKKAAT voivat olla muun muassa perheitä, ikääntyneitä, nuoria, liikumisrajoitteisia henkilöitä ja kaupunkilaisia. Heillä on tarpeita erilaisille, myös helposti saavutettaville, viheralueille. Ihminen voi hakea luonnosta rauhoittumisen ja stressinhallinnan, sosiaalisen kanssakäymisen, henkilökohtaisen kasvun tai innostavan osallisuuden kokemuksia.

TOIMINTAMALLIT sisältävät mm. ohjattua ryhmätoimintaa läsnäolon ja moniaististen kokemusten parissa, mutta myös mahdollisuuksia omaan rauhaan ja ajatusten järjestelyyn. Tekeminen voi olla ohjattua luontoliikuntaa, kävelyjä, retkeilyä, tarinankerrontaa, taidetta tai yhteisötapahetkiä kiinnostavien teemojen äärellä. Kokeileva tekeminen on tärkeää toiminnan kehittämisessä.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ Puistojen ja puutarhojen suunnittelussa huomioidaan kaikenikäiset ja –kykyiset. Kehitetään alueiden ympärivuotista vetovoimaa. Joustavat aikataulut sekä varasuunnitelmat sään tai erityistarpeiden varalta. Turvallisuusvaatimusten huomiointi sisältää selkeät opasteet, esteettömät kulkureitit, levähdyspaikat sekä tiedot palveluista ja turvallisuudesta (esim. allergiatiedot, ensiapupisteet). Viheralueiden läheinen sijainti keskeinen edellytys toiminnalle, mutta osa kohderyhmistä voi saapua myös etäämmältä (esim. päivämatkat).

MARKKINOINTIVIESTIT

- "Lataa voimasi luonnossa – lähellä kotiasi."
- "Hyvinvointia kaikenikäisille ja -kykyisille."
- "Yhteisö, joka kasvaa yhdessä."

VIESTINTÄ Kanavia tarjoavat sosiaalinen media, yhteisötapahtumat, esim. avoimet ovet, sekä yhteistyö paikallisten tahojen (järjestöt, viranomaiset, koulut) kanssa. Sosiaalisen median kampanjoissa voidaan esitellä aitoja käyttäjäkokemuksia ja tarinoita.

HOIVA JA TERAPIA: LUONTO TERVEYDEN KUMPPANINA

ASIAKKAAT tässä toimintamuodossa ovat erilaisia kuntoutujia (mielenterveys, ym.) tai pitkäaikaissairaita, jotka tulevat mukaan sosiaali- ja terveysterveysten kautta. Myös omaishoitajat sekä terveydenhuollon ammattilaiset hyötyvät luonnon terveysvaikutuksista. Kuntoutujien tarpeet ovat yksilöllisiä. Ne voivat liittyä stressinhallintaan (ali- ja ylivireys), jolloin panostetaan muun muassa läsnäolon vahvistamiseen, aistien aktivointiin sekä psyykkiseen turvaan. Ihmiset voivat hakea myös kokemuksia, jotka vahvistavat omaa fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä.

TOIMINTAMALLIT suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä sote-ammattilaisten ja puiston välillä. Puisto tarjoaa mielekkään toimintaympäristön tekemiseen. Kokeileva tekeminen on keskeistä toiminnan kehittämisessä.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ Luonto toimii terapian tukena. Ympäristön suunnittelussa kiinnitetään huomiota fyysiseen ja psyykkiseen turvallisuuteen, esteettömyyteen sekä monipuolisten toimintamahdollisuuksien tarjontaan. Viheralueiden läheinen sijainti keskeinen edellytys toiminnalle.

PALAUTE JA VAIKUTUKSET Asiakkaiden ja ammattilaisten palaute täydennettynä fyysisten mittausten ja psykologisen tutkimuksen tuloksilla. Käyttötarpeita ja osallistumista seurataan. Vaikuttavuus osoitetaan alan tutkimusten kautta.

MARKKINOINTIVIESTIT

- "Luonto hoitaa – koe vihreyden parantava voima."
- "Yksilöllistä hoivaa luonnon keskellä."
- "Tukea toipumiseen, toimijuuteen ja elämäniloon."

VIESTINTÄ Suorat yhteydet sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoihin ovat ensisijaisia, jotta luontopohjaiset menetelmät voidaan liittää mielekkääksi osaksi hoito- ja kuntoutussuunnitelmia. Viestintä tapausesimerkeistä ja vaikuttavuudesta. Työpajat sekä esittely- ja demonstraatiotilaisuudet ammattilaisille. Tietoon perustuva viestintä päätöksentekijöille.

ELINIKÄINEN OPPIMINEN LUONNON KANSSA JA LUONNOSTA

ASIAKKAAT ovat kouluja, yliopistoja, perheitä, aikuisoppijia, yhteisöryhmiä ja opettajia. Heillä on kiinnostus käytännönläheiseen oppimiseen liittyen esimerkiksi kestävään elämäntapaan, luonnon monimuotoisuuteen, ruoantuotantoon ja paikalliseen kulttuuriperintöön.

TOIMINTAMALLIT sisältävät laajasti erilaisia kokemuksellisen oppimisen tapahtumia (retket, työpajat, kansalaistiede, yhteisöpuutarhat), joissa oppijoilla on aktiivinen tekijän rooli. Lasten ohella toimintaa suunnataan myös aikuisille, elinikäisen oppimisen tueksi. Joustavat toteutustavat ryhmän tarpeiden mukaan sekä itseohjautuvina että ohjattuina kokonaisuuksina. Kokeileva tekeminen on keskeistä toiminnan kehittämisessä.

Teknologiaa hyödynnetään tarpeen mukaan oppimisen tukena (QR-koodit, virtuaalikierrokset) huomioiden kuitenkin osallistujien tarpeen myös teknologian irtiottoihin.

YMPÄRISTÖT Puistot ja puutarhat, jotka sisältävät opetussuunnitelmaan liittyviä teemoja joko oppimisen tai lasten kasvun näkökulmasta. Elinikäisen oppimisen tukena puistot ja puutarhat, jotka sisältävät aikuisia kiinnostavia ja innostavia teemoja. Puistojen läheinen sijainti on edellytys toiminnalle.

PALAUTE JA VAIKUTUKSET Opettajien ja oppilaiden antama palaute on ensisijaista sekä kiinnostus toimintamallin jatkuvuuteen. Haastattelut ja kyselyt toimivuuden arvioimiseksi. Vierailevat ryhmät segmentoidaan iän, oppimistavoitteiden ja toimintamuotojen (itseohjautuva tai ohjattu) mukaan. Osallistumista seurataan ja hyödynnetään oppimismieltyymysten kartoittamisessa. Vaikuttavuus osoitetaan alan tutkimusten kautta.

MARKKINOINTIVIESTIT

- "Kasvata osaamistasi – luonnollisesti."
- "Luokkahuoneesta puutarhaan: keho ja mieli oppivat."
- "Koe, tutki ja osallistu luonnon kanssa."

VIESTINTÄ Yhteistyö ja yhteissuunnittelu oppilaitosten sekä kansalaisjärjestöjen kanssa ensisijaista. Viestinnän tukena verkkopohjaiset aineistot ja alustat sekä kausittaiset kampanjat (esim. Maan päivä, Biodiversiteettiviikko).

STRATEGINEN KEHITTÄMINEN JA MARKKINOINTI

Puistojen kehittäminen perustuu palvelun arvojen tunnistamiseen ja sisällyttämiseen myös markkinoinnin kaikkiin osa-alueisiin. Näin varmistetaan, että viestintä on paitsi vaikuttavaa mutta myös linjassa organisaation tehtävien ja sidosryhmien odotusten kanssa.

Seuraavaksi palvelustrategiaa käsitellään 1) saavutettavuuden, 2) käyttäjien sitoutumisen, 3) kumppanuuden, 4) ekologisen kestävyys ja 5) vastuullisuuden näkökulmista.

SAAVUTETTAVUUS Tarkistetaan, että tapahtumat, palvelut ja materiaalit ovat osallistavia, kohtuuhintaisia ja helposti saavutettavia kaikille käyttäjäryhmille. Käytännön toteutuksessa käytetään selkeää ja yksinkertaista kieltä sekä useita esitysmuotoja (painettu materiaali, digitaaliset sisällöt, äänimuotoiset aineistot). Tarjotaan tapahtumia eri ajankohtina ja eri paikoissa. Huomioidaan esteettömyys ja liikkumisrajoitteisten henkilöiden tarpeet. Tarjotaan tietoa tarvittaessa useilla kielillä.

KÄYTTÄJIEN SITOUTUMINEN Käyttäjien tarpeiden mukaiset palvelut ovat tärkein perusta käyttäjien pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Tätä tuetaan keräämällä ja tuomalla esiin käyttäjäpalautetta, kokemustarinoita sekä mitattavia vaikutuksia. Vahvistetaan yhteisöllistä omistajuutta puiston suunnittelussa, ylläpidossa ja toiminnassa. Toteutetaan säännöllisiä kyselyitä (verkossa, paikan päällä tai QR-koodien avulla). Käytetään sosiaalista mediaa ja yhteisötapahtumia kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen edistämiseen.

KUMPPANUUKSET ovat tärkeitä! Tehdään laajasti yhteistyötä paikallishallinnon, sosiaali- ja terveyspalveluiden, oppilaitosten, palveluntuottajien ja median kanssa näkyvyyden ja uskottavuuden vahvistamiseksi. Järjestetään erilaisia tapahtumia yhdessä kumppaneiden kanssa, ja yhdistetään toteutukseen tarvittavia resursseja. Kehitetään yhteisiä kampanjoita ja ristiinmarkkinointia. Hyödynnetään kumppaniverkostoja viestinnän laajentamisessa.

EKOLOGINEN KESTÄVYYS Nostetaan ympäristövastuu, paikallinen luonnon monimuotoisuus ja ilmastonmuutokseen sopeutuminen keskeisiksi arvoiksi. Toteutetaan arvoja käytännön toiminnassa. Käytetään ympäristöystävällisiä materiaaleja ja toimintatapoja, myös markkinoinnissa. Viestitään kestävyysliikkeen liittyvistä saavutuksista ja tavoitteista monilla kanavilla. Järjestetään ympäristötapahtumia.

VASTUULLISUUS

Vastuullisuus liittyy muun muassa selkään hallintoon ja vastuunjakoon, eettiseen johtamiseen, vastuullisuuden toteutukseen, jatkuvaan parantamiseen sekä ulkoiseen todentamiseen.

SELKEÄ HALLINTO JA VASTUUNJAKO Perustetaan monialainen ohjausryhmä (johto, operatiivinen toiminta, kestävyys ja talous), joka vastaa vastuullisuustoimien ohjauksesta. Tämä varmistaa monipuoliset näkökulmat ja jaetun vastuun. Määritellään selkeät vastuut tiedonkeruulle, raportoinnille ja toimeenpanolle. Edistymistä seurataan johtamisen mittaristojen avulla avoimuuden varmistamiseksi.

EETTISEN JOHTAMISKULTTUURIN VAHVISTAMINEN Johtajat toimivat esimerkkinä eettisessä toiminnassa, avoimuudessa ja itsetuntemuksessa. Aito johtajuus kannustaa henkilöstöä kantamaan vastuuta ja toimimaan arvojensa mukaisesti. Henkilöstön valtuuttaminen tapahtuu kannustamalla itseohjautuvuuteen ja henkilökohtaiseen vastuunkantoon. Tarjotaan myös henkilöstölle koulutusta ja resursseja vastuullisuustyöhön.



VASTUULLISUUS YDINTOIMINNASSA Siirrytään strategiasta käytännön toteutukseen liittämällä vastuullisuustavoitteet (esim. kestävyys, eettisyys, sosiaaliset vaikutukset) päivittäiseen päätöksentekoon ja toimintaprosesseihin. Tavoitteet kytketään konkreettisiin mittareihin. Raportointi linjataan vakiintuneiden arviointikehysten kanssa (esim. CSRD, CAP, ESG-standardit), jotta arviointia voidaan tehostaa ja lisätä uskottavuutta.

TIEToon PERUSTUVA KEHITTÄMINEN JA JATKUVA PARANTAMINEN Edistymisen seurantaan käytetään mittaristoja ja säännöllistä raportointia. Keskeisiä tunnuslukuja seurataan. Tuloksista viestitään avoimesti sekä organisaation sisällä että ulkoisesti. Palautteen keräämisessä osallistetaan sidosryhmiä (henkilöstö, kumppanit, yhteisö). Tätä käytetään puutteiden korjaamisessa.

ULKOINEN VARMENNUS Hyödynnetään ulkopuolisia auditointeja tai sertifiointeja vastuullisuuskäytäntöjen todentamiseksi. Tehdään yhteistyötä paikallishallinnon, kansalaisjärjestöjen ja toimialaverkostojen kanssa toiminnan vaikuttavuuden lisäämiseksi.

STRATEGIA	ESIMERKKEJÄ
Saavutettavuus	• Monikieliset esitteet • Esteetön verkkosivusto • Kaikille soveltuvat tapahtumatilat
Käyttäjien sitoutuminen	• Sosiaalisen median kyselyt • Käyttäjätarinoita esittelevät videot • Palautepisteet • Yhteinen omistajuus
Kumppanuudet	• Yhteisbrändätyt tapahtumat • Yhteiset lehdistötiedotteet • Kumppaneiden uutiskirjeet
Ekologinen kestävyys	• ”Vihreä” tapahtumabrändäys • Paikallisen luonnon monimuotoisuuden esiin tuominen sisällöissä
Vastuullisuus	• Vuosittaisen vaikuttavuusraportin julkaisu • Avoimet tilaisuudet johdon kanssa

YHTEENVETO

Puutarhoilla, puistoilla ja lähiluonnolla
on merkitystä!

VAJAASTI HYÖDYNNETTYJÄ AARTEITA



Julkiset puistot ja puutarhat ovat kaupunkiemme ja taajamiemme aarteita, mutta niiden koko potentiaali jää usein hyödyntämättä. Samalla kun ihmiset käyttävät viheralueita passiivisesti, heillä on liikkumattomuuteen ja mielen-terveyteen liittyviä terveyshaasteita.

VAHVA LUONTOSUHDE



Aktiivisen luontosuhteen ylläpitäminen on yksi ratkaisu, joka tarjoaa ihmisille laajasti erilaisia terveysvaikutuksia. Se toimii tärkeänä tukena myös lasten tasapainoiselle fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle.

LISÄÄ UUSIA RATKAISUJA



Yhteiskunnan tähänastiset keinot eivät siis ole riittäneet ratkaisemaan kansanterveyshaasteitamme. Meiltä puuttuu edelleen kokonaisvaltaista ymmärrystä siitä, miten ihmisen terveys rakentuu ja säilyy vuorovaikutuksessa oman fyysisen ja sosiaalisen lähiympäristönsä kanssa.

LISÄÄ MONIPUOLISUUTTA



Tässä hankkeessa huomiomme kohdistui virkistykseen, sosiaali- ja terveyspalveluihin ja kasvatukseen. Havaitsimme, että puistojen ja muiden viheralueiden toiminta edistää jo nykyisellään merkittävästi kansanterveyttä. Toimintaa on kuitenkin mahdollista edelleen laajentaa ja monipuolistaa, jolloin yhteiskuntaan ulottuvat vaikutukset moninkertaistuvat.

VIRKISTYS JA LUONTO- TERVEYS



Moni sisätiloissa tapahtuva toiminta voidaan sijoittaa myös ulos luontoon ja hyödyntää samalla ulkoilun positiivisia terveysvaikutuksia. Kokeilemalla löytyy uusia toimintatapoja. Luontotoiminta voi alkaa pienestä ja laajentua vähitellen omien taitojen ja itseluottamuksen kasvaessa. Terveyttä edistävien elämäntapojen muutoksiin tarvitaan oma motivaatio, joka syttyy herkimmin, kun ihminen pääsee itseään eniten kiinnostavien harrasteiden ääreen. Myös muiden ihmisten vertaistukea voidaan tarvita madaltamaan liikkeellelähtöä ja auttamaan pysyvän luontoharrastuksen löytymistä.

SOTE-PALVELUT



Luontopohjaiset menetelmät tarjoavat tehokkaita ja toimivia ratkaisuja silloin, kun asiakkaan toipumisen tueksi tarvitaan voimavaralähtöistä työskentelyä, jossa ihmisen oma toimintakyky vahvistuu. Luonnonympäristöjen monipuolisuus mahdollistaa yksilöllisesti räätälöidyn kuntouttavan toiminnan, jota tukevat luonnon monet terveyttä edistävät osaprosessit.

KASVATUS JA KOULUTUS



Tiedollisen ohella tarvitaan myös kokemuksellista oppimista, jossa uusien tietojen ja taitojen omaksuminen tapahtuu kokonaisvaltaisesti sekä kehon että mielen välityksellä. Tämä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa tapahtuva oppiminen vahvistaa lasten aktiivista toimijuutta ja antaa vastapainoa verkossa vietetylle ajalle. Kokemuksellinen oppiminen parantaa myös fyysistä kuntoa ja vahvistaa sosiaalisia elämäntaitoja, joita molempia tarvitaan tässä ajassa.

TEKIJÄT

Julkaisun sisältö perustuu hankeryhmän kokoamaan englanninkieliseen julkaisuun (<https://fruit-techcentre.eu/lv/interaktivi-darzi>). Suomenkielisen version teosta ovat vastanneet Marja Honkasalo, Sirpa Kurppa, Erja Mattila ja Anja Yli-Viikari

LINKKEJÄ

Luontoterveys

Tyrväinen ym. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. <https://www.sitra.fi/wp-content/uploads/2024/10/luke-luontoympariston-terveysvaikutukset-ja-niiden-taloudellinen-merkitys.pdf>

Ulrich ym. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3): 201-230

Esteettömien luontoalueiden suunnitteluohjeita

Esteettömän rakennetun ympäristön suunnitteluohjeet (Ympäristöministeriö): <https://ym.fi/esteeton-suunnittelu>

Esteettömyysohjeet (Invalidiliitto): <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/puisto-levahdyspaikka-ja-kasvillisuus>; <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/leikkipaikka>; <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/ulkoalue/luontoliikunta>

Standards for Accessible Design (ADA): <https://www.ada.gov/law-and-regs/design-standards/2010-stds/#240-play-areas>

Age-Friendly Environment (WHO): <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments/national-programmes-afcc>

Designing Age-Friendly Landscapes (Sensory Trust): <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance>

Sensory Gardens – Design Guide (Sensory Trust): <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/sensory-gardens-design-guide>

Making Sensory-Rich Visitor Experiences (Sensory Trust): <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance>

Quick Guide and Compendium on Designing and Retrofitting Inclusive Parks (YK/UN ESCAP): <https://repository.unescap.org/bitstream/handle/20.500.12870/6298/ESCAP-2023-MN-Quick-Guide-Compendium-designing-retrofitting-inclusive-Parks.pdf>

Marcus & Sachs: Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces