



Luontoavusteista terapiaa metsässä – metsän merkitys vihreän hoivan yrittäjyydelle

Airi Matila, Nora Arnkil, Essi Lahti ja Arto Koistinen

Matila, A., Arnkil, N., Lahti, E. ja Koistinen, A. 2018. Luontoavusteista terapiaa metsässä – metsän merkitys vihreän hoivan yrittäjyydelle. Tapion raportteja nro 23.

© Tapio Oy

Kuvat: Airi Matila (s. 8, 10, 12, 14, 17, 18) ja Arto Koistinen (s. 7)

ISBN 978-952-5632-59-0

ISSN 2342-804X (pdf)

<http://Tapio.fi/julkaisut-ja-raportit/>

TAPIO 

Luontoavusteista terapiaa metsässä – metsän merkitys vihreän hoivan yrittäjyydelle

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ	3
ALKUSANAT	4
1 JOHDANTO	5
1.1 Tausta	5
1.2 Selvityksen tavoitteet	6
1.3 Selvityksen rajaukset ja toteutus	7
2 METSÄN MERKITYS VIHREÄLLE HOIVALLE	9
2.1 Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia	9
2.2 Luonnosta apua kuntoutukseen ja terapiaan	9
2.3 Terveyttä edistävän metsän ominaisuuksia ja rakennepiirteitä	12
2.4 Metsän käyttömuotojen mahdollisuudet terveyden edistämisessä	13
3 VIHREÄ HOIVA -YRITTÄJYYDEN MAHDOLLISUUDET	16
3.1 Luontoavusteinen terapia osana sosiaali- ja terveyspalveluita	16
3.2 Luontoavusteista terapiaa tarjoavat yrittäjät	17
3.3 Uusia mahdollisuuksia yrittäjyyteen	19
4 PÄÄTELMÄT	20
LÄHTEET JA KIRJALLISUUS	21

Tiivistelmä

Kansallinen metsästrategia 2025:n yhtenä hankkeena on muiden kuin puuntuotannollisten ekosysteemipalveluiden turvaaminen ja markkinoiden kehittyminen. Metsien tarjoamat terveyttä vahvistavat ekosysteemipalvelut ovat yksi keskeinen kehittämisen kohde.

Tämä selvitys keskittyy erityisesti luontoavusteiseen terapiaan, jolla tarkoitetaan tässä terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saaneen, Valviran laillistaman terveydenhuollon ammattihenkilön tarjoamaa palvelua. Tietoa koottiin perehtymällä uusimpaan suomalaiseen tutkimukseen sekä haastattelemalla terveys- tai sosiaalialan toimijoita ja kuutta yrittäjää.

Metsän eri käyttömuodot on suunnattu tiettyihin tarkoituksiin, joten niiden käytettävyys terveyden edistämisessä vaihtelee. Talousmetsä soveltuu yleensä monenlaiseen terapia- ja kuntoutustoimintaan. Virkistysmetsät sijaitsevat tavallisesti asutuksen vieressä, joten kuntalaiset voivat käyttää niitä päivittäin. Kansallispuistojen etuina ovat monipuoliset reitit ja opasteet sekä hyvä palveluvarustus.

Viittä yrittäjää ja yhtä terapiaeläinten omistajaa haastateltiin. Kaikki yrittäjät olivat sivutoimisia tai niin sanottuja kevytyrittäjiä, joiden toimeentulo koostui myös muusta kuin luontoavusteisesta terapiasta. He tekivät aktiivisesti yhteistyötä alan muiden yrittäjien kanssa tai olivat rakentamassa yhteistyötä erilaisten palvelukokonaisuuksien tarjoamiseksi.

Selvityksen mukaan luontoavusteiselle terapialle on kysyntää. Kysyntä pohjautuu pyrkimykseen huomioida asiakkaiden tarpeet paremmin hoitotyössä ja toisaalta yhteiskunnalliseen murrokseen, johon liittyy etäantyminen luonnosta. Selvityksen tulosten perusteella on kiinnitettävä huomiota jatkossa seuraaviin seikkoihin:

1. Eri metsänkäyttömuodot soveltuvat erilaisin tavoin tuottamaan metsien terveysvaikutuksia. Tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta ja kokeiluja siitä, miten terveysvaikutusten hyödyntäminen niveltyy eri metsänkäyttömuotoihin ja metsien eri ominaisuuksiin. Lisäksi on tarkasteltava tarkemmin metsäalueiden saavutettavuutta.
2. Terveyden edistämiseksi tarvitaan erityyppisiä luontoavusteisia kuntoutuksia ja terapioita. Näiden tunnettuuden lisäämiseksi on tehtävä tutkimusta ja kokeiluja, joiden avulla pystytään laatimaan tarvelähtöisesti palvelukuvauksia metsien terveysvaikutuksista ja niiden merkityksestä sosiaali- ja terveydenhuollossa.
3. Julkiseen ja yksityiseen terveydenhuoltoon tarvitaan tietoa metsien terveysvaikutuksista, jotta vaikutukset olisivat tunnistettuina ja hyödyt sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisten käytettävissä terveydenhuollossa.

Alkusanat

Kansallinen metsästrategia 2015:n yhtenä päämääränä on, että Suomen metsät ovat aktiivisessa, taloudellisesti, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä sekä monipuolisessa käytössä. Kestävällä ja monipuolisella käytöllä tavoitellaan myös kasvua metsien terveysvaikutusten hyödyntämiseen.

Tämän Tapion selvityksen päätavoitteena oli tunnistaa metsien eri käyttömuotojen tarjoamat mahdollisuudet luontoavusteiselle terapialle. Lisäksi selvitettiin terveys- tai sosiaalialan yrittäjien toimintaedellytyksiä ja uudenlaisen hoivayrittäjyyden mahdollisuuksia metsäympäristössä.

Selvitys on toteutettu osana Tapion ja maa- ja metsätalousministeriön välistä palvelusopimusta. Kiitämme saadusta tuesta ja ohjauksesta.

Kiitämme terveys- tai sosiaalialan toimijoita selvityksen aikana tehdystä yhteistyöstä. Erityiset kiitokset kuuluvat haastatteluihin osallistuneille, luontoavusteista palvelua tarjoaville yrittäjille.

Helsingissä 24. tammikuuta 2018

Tapio Oy

Panu Kallio

Toimitusjohtaja

1 Johdanto

1.1 Tausta

Kansanterveyttä uhkaa joukko kroonisia, tarttumattomia tauteja ja häiriöitä, kuten astma ja allergia, diabetes, suolistosairaudet, metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä, neurologiset sairaudet ja mielenterveyshäiriöt. Mainituille sairauksille on usein ominaista lievä tulehdustila ja immunologinen epätasapaino. Kaupungistuneiden väestöjen elintavat ja ympäristö ovat muuttuneet tavalla, joka on voinut yksipuolistaa ihmisen mikrobistoa ja vaikuttaa immuunisäätelyyn.¹

Tutkitusti luonto virkistää mieltä, lievittää stressiä ja vahvistaa ihmisen henkistä hyvinvointia. Vaikka luonnon terveysvaikutukset ovat kiistattomia, ovat ne niin itsestään selviä, että usein niiden arvo jää huomaamatta².

Sote-uudistus ja terveyspalveluiden järjestämisen malli puhuttavat kansaa ja kansanedustajia, mutta keskustelussa on sivuutettu käytännössä täysin monimuotoisen luonnon tarjoamat kansanterveydelliset vaikutukset. Luontoperustaisten kuntoutus- ja hoivapalvelujen kasvun ja laajenemisen suurimmat esteet liittyvät lakien ja asetusten tulkintoihin sekä lupa- ja valvontaviranomaisten tiukkoihin määräyksiin. Lisäksi esteenä on osittain puutteellinen tutkimusnäyttö luontoperustaisen kuntoutuksen vaikutuksista.³

Kansallinen metsästrategia 2025:ssä yhtenä päämääränä on metsien aktiivinen, kestävä ja monipuolinen käyttö. Kestävän ja monipuolisen käytön tavoitteen myötä tavoitellaan myös metsien terveysvaikutusten hyödyntämisen kasvua.

Yhtenä Kansallisen metsästrategian hankkeena on muiden kuin puuntuotannollisten ekosysteemipalveluiden turvaaminen ja niitä hyödyntävien markkinoiden kehittyminen. Tässä selvityksessä kootaan yhteen tietoa luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista, terapia- ja kuntoutuspalveluiden metsäympäristöön kohdistuvista vaatimuksista, metsien eri käyttömuodoista sekä tuotetaan tietoa näiden välisistä ristiinkytkennoistä.

¹ Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133(1):19-26. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/1/duo13480>

² Jäppinen, J.-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituks. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35. Suomen ympäristökeskus, Multiprint Oy, Helsinki. 104 s.

³ Tyrväinen, L., Sievänen, T. & Hujala, T. 2015. Luontoperustaisten terveyspalveluiden ja kansanterveyden edistäminen sääntelymuutoksin. Niukat resurssit viisaasti käyttöön - sääntelystä biotalouden edistäjä -hankkeen taustaraportti. Luonnonvarakeskus, Helsinki. <http://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2158283/Luontoperustaisten+terveyspalveluiden+ja+kansanterveyden+edist%C3%A4minen+s%C3%A4%C3%A4ntelymuutoksin.pdf/219f9504-2276-4502-aba5-75e8bc71e2f7>



Kansallinen metsästrategia 2025 ja ajankohtaiset toimintaympäristön muutokset luovat lähtökohdat luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten entistä vahvemmalle huomioimiselle sosiaali- ja terveyspalveluissa.

1.2 Selvityksen tavoitteet

Selvityksen päätavoitteena oli tunnistaa metsien eri käyttömuotojen tarjoamat mahdollisuudet luontoavusteiselle terapialle. Muina tavoitteina oli selvittää alan yrittäjien toimintaedellytyksiä ja uudenlaisen hoivayrittäjyyden mahdollisuuksia metsäympäristössä.

Selvityksen tavoitteet konkretisoitiin seuraaviksi aiheiksi, joista koottiin kirjalliset tulokset:

- Metsäluonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia
- Metsän käyttömuotojen mahdollisuudet terveyden edistämisessä
- Luontoavusteinen terapia yrittäjän palvelutarjonnassa
- Yrittäjyyden uusien muotojen mahdollisuudet.

Selvityksen tuloksista muodostettiin synteesi, jossa metsien eri käyttömuotoihin liittyvät metsien ominaisuudet kytkettiin ristiin vihreän hoivan palvelutarjonnan kanssa.



Terapiahevoset ovat erityiskoulutettuja siten, että ne pystyvät toimimaan vaihtelevissa tilanteissa erilaisten ihmisten kanssa. Tapion asiantuntijat Airi Matila ja Essi Lahti tutustuvat ratsastusterapeutin palvelutarjontaan.

1.3 Selvityksen rajaukset ja toteutus

Tämä selvitys kohdentuu sosiaali- ja terveysalan palvelutarjontaan. Erityisesti tarkasteluun otettiin metsässä järjestettävä terapiatoiminta. Sen sijaan esimerkiksi hyvinvointiin ja terveyteen tähtäävä matkailutoiminta sekä ohjaamaton, omatoiminen liikunta rajattiin tarkastelun ulkopuolelle. Sosiaali- ja terveyspalveluja metsäympäristössä tarjoavista otettiin selvitykseen mukaan ainoastaan yksityisyrittäjiä. Selvityksestä rajautuivat pois esimerkiksi yhdistykset.

Tässä selvityksessä vihreä hoiva tarkoittaa palvelutarjontaa ihmisen kuntouttamiseksi, uupumisen ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä lasten kasvattamiseksi luonnon avulla. Vihreä hoiva on yksilöllistä, suunnitelmallista ja tavoitteellista palvelutarjontaa. Luontoavusteisella terapialla tarkoitetaan tässä terveys- tai sosiaalialan koulutuksen saaneen, Valviran laillistaman terveydenhuollon ammattihenkilön tarjoamaa palvelua.

Tietoa koottiin perehtymällä uusimpaan suomalaiseen tutkimukseen, haastatteleamalla yrittäjiä ja muita alan toimijoita. Yhteensä haastateltiin kuutta yrittäjää. Viiden yrittäjän luona käytiin paikan päällä tutustumassa luontoavusteisen terapian järjestämiseen. Samalla tutustuttiin yrittäjän palvelutarjontaan konkreettisesti metsäympäristössä. Yhden yrittäjän haastattelu toteutettiin Tapion tiloissa Helsingissä Pasilassa.

Selvitystä varten tutustuttiin Luonnonvarakeskuksen johtaman kansallisen Green Care -koordinaatiohankkeen ja yhden alueellisen Green Care -hankkeen toimintaan. Lisäksi tutustuttiin Kuntoutussäätiön toimintaan. Selvityksen tiedonkeruussa hyödynnettiin myös @iloalunnosta -tilin uutisvirtaa.



Selvityksessä oli mukana useita yrittäjiä, jotka tarjoavat luontoavusteista terapiaa.

2 Metsän merkitys vihreälle hoivalle

2.1 Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia

Luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevissä tutkimuksissa keskitytään yleensä psyykkisiin vaikutuksiin ja hyötyihin, joita tarkastellaan elvyttävyyden näkökulmasta. Elvyttävä luontokokemus rentouttaa, rauhoittaa ja auttaa stressaantunutta mieltä palautumaan.⁴

Luontoympäristöjen vaikutusta mielialaan on mitattu useissa kokeellisissa tutkimuksissa. Yleensä tutkimuksissa on vertailtu vaikutuksia kaupunkiluontoalueilla ja rakennetussa ympäristössä. Kenttäkokeiden perusteella kaupunkialueen metsät elvyttävät puistoalueita tai rakennettuja ympäristöjä tehokkaammin.⁵

Jo lyhytkin vierailu metsässä palauttaa stressistä. Psyykkisten hyvinvointihyötyjen saaminen on merkittävä motiivi myös kansallispuistojen ja retkeilyalueiden käyttöön.^{6 7} Metsät ovatkin tehokkaimpia hyvinvointia lisääviä ympäristöjä.

Myös luonnon monimuotoisuudella arvellaan olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia, etenkin jos ollaan fyysisesti kontaktissa maaperän mikrobeihin tai luontoympäristöön yleensä, esimerkiksi marjojen ja sienien poimimisen kautta⁸. Biodiversiteettihypoteesin mukaan kosketus monimuotoiseen luontoon rikastuttaa ihmiskehon mikrobiomia, vahvistaa immuunitasapainoa ja suojaa sairauksilta⁹.

2.2 Luonnosta apua kuntoutukseen ja terapiaan

Green care on sateenvarjokäsite erilaisille luontoon ja maatilaympäristöön tukeutuville tai luontolähtöisille hyvinvointi- ja terveyspalveluille¹⁰. Niissä luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden lisäksi osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla¹¹.

⁴ Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy, Helsinki.

⁵ Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, Ann. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

⁶ Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. 65 s.

⁷ Puhakka, R., Pitkänen, K. & Siikamäki P. 2016. The health and well-being impacts of protected areas in Finland. Journal of Sustainable tourism.

⁸ Jäppinen, J.-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35. Suomen ympäristökeskus, Multiprint Oy, Helsinki. 104 s.

⁹ Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133(1):19-26. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/1/duo13480>

¹⁰ Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. VoiMaa! -hanke. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> [Viitattu 15.12.2017]

¹¹ Green Care Finland. Mitä on Green Care. Saatavissa: www.gcf Finland.fi [Viitattu 15.12.2017]

Esimerkiksi hoivamaataloudessa maatilaympäristöä hyödynnetään vanhusten tai kehitysvammaisten päivätoiminnassa tai ennalta ehkäisevästi lasten ja nuorten ympäristökasvatuksessa¹². Eläinavusteisessa terapiassa eläimiä voidaan käyttää avustamaan lapsen ja terapeutin välisen suhteen kehittymistä, lisäämään lapsen vuorovaikutustaitoja sekä parantamaan hänen empatiakykyään¹³.

Yhteiskunnan järjestämisvastuulla olevien sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäksi vihreän hoivan palvelut tarjoavat myös niin sanottuja ennaltaehkäiseviä palveluja, kuten elämänlaatua ylläpitäviä ja virkistystä tuottavia palveluita¹⁴.



Tapion asiantuntijat Essi Lahti ja Nora Arnkil perehtyvät eläinavusteiseen terapiaan, jossa voidaan käyttää esimerkiksi miniaaseja. Palvelun toimintaympäristönä on talousmetsä.

Suomessa vihreää hoivaa ovat tarjonneet jo vuosia erilaiset palveluyrittäjät. Esimerkiksi luontoavusteisesta terapiasta voivat hyötyä niin burnoutiin sairastuneet kuin päihderiippuvaiset. Luontointerventio on menetelmä, jossa tietoisesti valittu luontoympäristö tai -elementti on tavoitteellisesti mukana kuntoutus-, terapia- tai hoitoprosessissa¹⁵.

Luontointerventioiden tarkoitus on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa terapeuttisia ja kuntouttavia tavoitteita. Luontoelementtien tai luonnon hyödyntäminen

¹² Soini, K. 2012. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

¹³ Laatu, M. 2012. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

¹⁴ Huttunen, K. 2014. Green care -yrittäjyys sosiaalisena innovaationa ja uravalintana sosiaali- ja terveysalalla. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/95053>. Haettu 21.11.2017.

¹⁵ Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

terapeuttisena välineenä terapiatilanteessa saa myös niiden hoitavan vaikutuksen tuntumaan tapaamisten välilläkin¹⁶.

Esimerkiksi Enontekiön kunnassa päihdekuntoutujia hoidetaan ”mettäterapialla”¹⁷. Terapiassa luonto on osoittautunut voimaannuttavaksi, rauhoittavaksi ja turvalliseksi kohtaamisympäristöksi oman elämän tarkasteluun: luonto toimii kuntoutujille tutttuna ja rakkaana ympäristönä, jossa on hoitolaitosta helpompi avautua myös vaikeista asioista.

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä haastateltiin psykoterapian ammattilaisia siitä, miten ja millainen metsä hoitaa työuupumuksesta kärsiviä potilaita. Jokainen haastateltavista piti metsää hoitavana ympäristönä sen kokonaisvaltaisen vaikutuksen takia. Hoidon kannalta olennaista on, että uupumuksesta kärsivä voi itse päättää millaisen reitin ja ympäristön valitsee.¹⁸

Suomessa on myös kokeiltu ja perustettu useita erilaisia hyvinvointi- ja terveysluontopolkuja¹⁹. Tavoitteena on polkujen avulla saada kulkija havainnoimaan luontoa, tiedostamaan luonnon tarjoamia hyvinvointivaikutuksia sekä rentoutumaan ja palaamaan tyytyväisenä reitiltä. Polkujen ajatuksena on, että tieto terveysvaikutuksista ja erilaiset harjoitteet lisäävät polulta saatavia hyvinvointivaikutuksia verrattuna siihen, että kulkija kulkisi polun pysähtymättä ja perehtymättä harjoituksiin.

¹⁶ Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita, 229 s.

¹⁷ Näkkäläjärvi, A-M. & Labba, E. A. 2016. Mettäterapia – päihdehuollon avokuntoutusmenetelmä Enontekiöllä. Esitys MYP-työseminaarissa. Saatavissa: <https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/18794556/10+Enonteki%C3%B6.pdf/01044ea4-afe7-417d-93e6-7fe7cbe73bb9> [Viitattu 15.12.2017]

¹⁸ Sikkilä, L. 2010. Psykkistä hyvinvointia metsästä. Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

¹⁹ Esim. Vattulainen K., Sarjala T., Savonen E. & Korpela K. 2011. Elpymiskokemuksia metsästä, Voimapolun käyttäjäkysely. Metlan työraportteja 204 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.htm> , Terveysmetsä Helsingissä. Sitran kokeiluhanke. 2013. Luonnontie. Raportti 23.4.2013. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27174446/Luonnontie-2.pdf> [Viitattu 15.12.2017]

Vuodenaikojen metsä -luontokierros, Kylpyläkoti Kaisankartano, Espoo. 2014. Luonnontie. (osana Terveysmetsä-verkostohanketta 2014-2015). Liisa Tyrväisen esitys Voimametsä-työpajassa 9.6.2015, Levi. Saatavissa: http://www.metla.fi/voimametsat/tyopaja-1/Voimametsat_Tyopaja_090615_Tyrvainen.pdf [Viitattu 15.12.2017]

Matila, A., Arnkil, N. & Saaristo, L. 2016. Luontomatkaileu, hyvinvointi ja METSO. Tapion raportteja nro 15. <http://tapio.fi/luontomatkaileu-hyvinvointi-ja-metso-tapion-raportteja-nro-15/>

2.3 Terveyttä edistävän metsän ominaisuuksia ja rakennepiirteitä

Metsien elvyttävyydestä tai siitä, millaiset metsät tarkalleen ”hoitavat” ihmistä parhaiten, tiedetään vielä melko vähän. Tietopohjaa vihreän hoivan hyödyntämiseksi sosiaali- ja terveysalan palveluissa tarvitaan lisää. Tarkempaa tutkimustietoa tarvitaan esimerkiksi siitä, millainen ympäristö lisää parhaiten eri palveluryhmien hyvinvointia, ja millaiset henkilöt hyötyvät luonnon terveysvaikutuksista eniten.

Se, millaisista metsistä ihmiset pitävät, tiedetään kuitenkin melko hyvin. Voidaan myös olettaa, että metsät joista pidetään, elvyttävät²⁰. Suomalaista terveystieteiden konseptia on pohdittu esimerkiksi Terveystieteiden verkostohankkeessa. Hankkeen havaintojen perusteella terveystieteiden tunnuspiirteitä ovat monipuolinen ja maisemallisesti vaihteleva, hiljainen luonto²¹.



Viihtyisä polku syntyy talousmetsään helposti.

Vaihtelevat maisemat lisäävät virkistäytyjien aktiivisuutta ja viihtyvyyttä, sekä tekevät metsässä liikkumisesta mielenkiintoista²¹. Metsän saavutettavuudella on myös tärkeä rooli hyötyjen saamiseksi: mitä lähempänä viheralue sijaitsevat, sitä useammin niissä käydään²². Terveyttä edistävässä metsässä tulee myös olla polkuverkostoa sekä opastusta tai ohjausta liikkumiseen²¹.

Elvyttävään metsämaisemaan liittyy myös vahvasti kokemus metsän yhtenäisyydestä, joka toteutuu etenkin laajemmilla metsäalueilla: tutkimuksessa metsän elvyttävä vaikutus kasvoi, kun metsämaisemasta ei ollut suoraa näkymää

²⁰ Karjalainen, E. & Sievänen, T. 2006. Metsä elvyttää ja virkistää – mutta millainen metsä? Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Gaudeamus, Helsinki.

²¹ Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017, 21 s.

²² Esim. Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnös, S. & Koskela, T. 2007. Access to green areas and the frequency of visits - A case study in Helsinki. Urban Forests & Urban Greening 6: 235-247.

asutukseen tai tielle²³. Suomalaiset pitävät myös metsämaisemista, jossa on mukana vesielementti kuten järvi, joki tai meri²⁴.

Suomalaisten ihannemetsä on hoidon tulos, vaikka se koetaankin luonnonmukaiseksi. Ihmiset suosivat metsäalueita, jotka ovat helppokulkuisia ja jotka tuntuvat turvallisilta, eli ne ovat avaria, valoisia ja sopivasti hoidettuja²⁵. Osalle luonnossa kulkijoita liikkumiseen liittyy pelkoja tai muita esteitä²⁶. Turvallisuuden ja riittävyyden tunne tulisikin ottaa vihreän hoivan toiminnassa huomioon.

2.4 Metsän käyttömuotojen mahdollisuudet terveyden edistämisessä

Edellä on kuvattu luonnon roolia terveys- ja hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa sekä miellyttäväksi koetun metsän ominaispiirteitä. Potentiaalia vihreän hoivan palvelutarjontaan on paljon. Useat maankäyttömuodot mahdollistavat Suomessa metsien käytön terveys- ja hyvinvointipalveluissa (Taulukko 1). Toimintaa tulee kuitenkin kasvattaa käyttäjien tarpeiden mukaisesti ja luontoympäristön piirteet, mahdollisuudet ja rajoitteet huomioiden.

Esimerkiksi liikuntarajoitteiset tarvitsevat rajoitteistaan riippuen monenlaista apua luonnossa kulkemiseen. Usein se tarkoittaa metsäalueen helppoa saavutettavuutta ja helposti kuljettavaa, esteetöntä reittiä. Vastakohtana voi olla sellainen lasten ja nuorten kuntouttamiseen tähtäävä toiminta, jossa keskittymistä ja fyysistä ketteryyttä edellyttävä haastava maasto on oleellinen piirre.

Mielenterveysongelmien hoitaminen edellyttää usein yksityisyyttä ja luottamuksellisuutta, jolloin asiakkaan kanssa halutaan välttää muiden kulkijoiden kohtaaminen. Tällöin palvelutoiminnassa käytettävän metsäalueen tulee olla sijainniltaan sellainen, että molemmat tarpeet toteutuvat.

²³ Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape and Urban Planning*. Vol 107, 361-369.

²⁴ Mielikäinen, K. & Kanninen, K. 2014. Metsänomistajat hyvinvointihyötyjen tuottajina ja käyttäjinä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) *Hyvinvointia metsästä*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.

²⁵ Esim. Silvennoinen, H., Alho, J., Kolehmainen, O. & Pukkala, T. 2001. Prediction models of landscape preferences at forest stand level. *Landscape and Urban Planning* 56: 11-20.

Silvennoinen, H., Pukkala, T. & Tahvanainen, L. 2002. Effect of cuttings on the scenic beauty of a tree stand. *Scandinavian Journal of Forest Research* 17: 263-273.

Lyytikäinen, S. (toim.) 2002. Luonnon monimuotoisuus, maisema ja virkistysarvot ulkoilumetsien hoidossa. Helsingin kaupungin Nuuskion järviylängön ulkoilualueiden luonnonhoito kävijöiden arvioimana. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 846.

²⁶ Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. *Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Edita, 229 s.



Esteettömiksi rakennetut polut tarjoavat liikkumismahdollisuuden lähes kaikille. Virkistysmetsät sijaitsevat yleensä asutuksen vieressä ja ne on tarkoitettu kuntalaisten päivittäiseen käyttöön.

Mikäli palvelutoiminta sisältää jokamiehenoikeudet ylittävää toimintaa, esimerkiksi majojen rakentamista tai elävien oksien ja kasvien hyödyntämistä, jäävät kansallispuistot, luonnonsuojelualueet ja virkistysmetsät yleensä mahdollisuuksien ulkopuolelle. Talousmetsä voi tarjota tällöin hyvät puitteet toiminnalle, kun asiasta sovitaan metsänomistajan kanssa.

Taulukkoon 1 on koottu metsänkäyttömuodoittain metsänpiirteiden merkitystä terveyden edistämisessä. Metsän eri käyttömuodot on suunnattu tiettyihin tarkoituksiin, joten niiden hyödyt terveyden edistämisessä vaihtelevat. Esimerkiksi talousmetsä soveltuu monenlaiseen terapia- ja kuntoutustoimintaan. Talousmetsässä haasteeksi saattaa tulla tiettyjen erityisryhmien terapioiden heikompi huomioon ottaminen. Esimerkiksi esteettömän polkuverkoston rakentaminen talousmetsään saattaa jäädä tekemättä rahoituksen puutteen takia. Kansallispuistoissa, luonnonsuojelualueilla ja virkistysalueilla halutaan nimenomaan lisätä alueen saavutettavuutta ja käyttöä, joten yhteiskunnan intressinä on rahoittaa erityisryhmille rakenteita.

Jokamiehenoikeudet ylittävän toiminnan osalta talousmetsä on varsin joustava. Palveluntarjoaja ja metsänomistaja voivat keskenään sopia toiminnasta. Sitä vastoin luonnonsuojelualueella ja kansallispuistossa toimintaa rajoittavat yleensä alueen suojelupäätökset. Alueet ovat luonnonsuojeluun varattuja, jolloin luonnonoloja muuttava toiminta ei ole sallittua.

Taulukko 1. Metsän eri käyttömuotojen mahdollisuudet vihreän hoivan näkökulmasta. (mo= metsänomistaja, ls=luonnonsuojelu)

Metsäalueen piirteet, mahdollisuudet ja rajoitteet	Talousmetsä	Luonnonsuojelualue	Kansallispuisto	Virkistysmetsä	Terapian ja kuntoutuksen suhde metsäalueen piirteisiin
Polut, kulku-urat ja esteettömät reitit	Mo:n päätöksellä voidaan tehdä polkuja ja esteettömiä reittejä.	Ls-viranomaisen ja alueen suojelupäätöksen mukaisesti metsänomistaja voi tehdä polkuja ja esteettömiä reittejä.	Kansallispuistoissa yleensä hyvä polku- ja reittiverkosto.	Yleensä hyvä kunnan ylläpitämä polku- ja reittiverkosto.	Liikuntarajoitteiset asiakkaat tarvitsevat helppokulkuisia reittejä.
Laavut, nuotiopaikat ja rakenteet	Mo:n päätöksellä voidaan rakentaa pienimuotoisia rakennelmia, joihin ei tarvita rakennuslupaa.	Ls-viranomaisen ja alueen suojelupäätöksen mukaisesti metsänomistaja voi tehdä pienimuotoisia rakenteita.	Laavuja ja nuotiopaikkoja hyvin saatavilla.	Laavuja ja nuotiopaikkoja usein hyvin saatavilla.	Erityisesti omaehtoisessa kuntoutuksessa ja tuetussa kuntoutuksessa laavut, nuotiopaikat yms. antavat vaihtelua ja tekemistä.
Metsäalueen rauhallisuus	Talousmetsiä Suomessa runsaasti, joten kohteissa on valinnan varaa.	Yleensä ls-alueet sijaitsevat etäällä valtateistä ja siten soveltuvat esim. kuntoutukseen ja terapiaan.	Yleensä rauhallisia alueita, mutta tiettyjä ruuhka-aikoja viikonloppuisin ja lomien aikaan.	Alueen rauhallisuuteen vaikuttaa asutuksen ja tiestön läheisyys, yleensä kulkijoita arkin ja viikonloppuisin.	Yleensä kuntoutuksessa ja terapiassa tarvitaan rauhallista ympäristöä, tutkimustietoa ei ole.
Oman yksityisyyden säilyminen metsäalueella	Talousmetsiä Suomessa runsaasti, joten kohteissa on valinnan varaa.	Yleensä luonnonsuojelualueet sijaitsevat etäällä asutuksesta ja niissä on vähän kulkijoita.	Kansallispuistot pinta-alaltaan laajoja, joten yksityisyys toteutuu.	Oman yksityisyyden säilyttäminen saattaa olla vaikeaa.	Mielenterveystyö edellyttää yksityisyyttä ja luottamuksellisuutta. Metsäalueen tulee olla sijainniltaan sellainen, että molemmat toteutuvat.
Metsän käyttö jokamiehenoikeuksien mukaisesti	Sallittua.	Alueen rajoitukset löytyvät perustamispäätöksestä. Eri luonnonsuojelualueetypit poikkeavat varsin paljon toisistaan tässä suhteessa.	Kansallispuistoissa saa yleensä liikkua vapaasti omin lihasvoimin. Marjastus, sienestys, onkiminen ja pilkkiminen sallittua.	Sallittua.	Erityisesti omaehtoisessa kuntoutuksessa ja tuetussa kuntoutuksessa marjastus ja sienestys tuovat vaihtelua ja tekemistä.
Metsän käyttö jokamiehenoikeudet ylittävässä toiminnassa	Metsänomistajan luvalla voidaan toimia.	Yleensä ei ole mahdollista.	Ratsastus, pyöräily ja koiravaljakkoajelu sallittua vain siihen tarkoitukseen osoitetuilla reiteillä.	Ei ole mahdollista.	Lapsille ja nuorille suunnatussa toiminnassa tarvitaan mahdollisuuksia esimerkiksi majojen rakentamiseen.
Päätöksenteko metsän- ja luonnonhoidosta	Metsänomistaja päättää metsälain mukaisesti.	Luonnonsuojeluviranomaisen ja alueen suojelupäätöksen mukaisesti metsänomistajan toteutettavissa.	Kansallispuiston perustamiskirjan mukaisesti.	Yleensä virkistysalueet ovat kunnan omistuksessa. Päätöksenteosta vastaavat kunnan luottamushenkilöt ja toimihenkilöt.	Lapsille ja nuorille suunnatussa toiminnassa tarvitaan mahdollisuuksia esimerkiksi elävien puiden oksien ja havujen keräämiseen. Ratsastusterapia soveltuu erilaisiin toimintarajoitteisiin.
Metsän soveltuvuus asiakkaan tilapäisiin ja erilaajuisiin käyttötarpeisiin	Jokamiehenoikeuden nojalla tai mo:n luvalla	Rajoitetut mahdollisuudet muuntuviin käyttötarkoituksiin.	Kansallispuistot pinta-alaltaan laajoja, käyttömahdollisuuksiltaan monipuolisia.	Laaja-alaisilla alueilla monipuolisia käyttömahdollisuuksia.	Erityyppiset terapiat poikkeavat toisistaan tila- ja muilta vaatimuksiltaan.

3 Vihreä hoiva -yrittäjyyden mahdollisuudet

3.1 Luontoavusteinen terapia osana sosiaali- ja terveyspalveluita

Tällä hetkellä sosiaali- ja terveyspalvelusektori on eniten työllistävä toimialamme²⁷ ja julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon käynnissä olevan uudistamisen myötä yksityisten palveluntuottajien merkitys ja alan yrittäjyyden mahdollisuudet tulevat kasvamaan. Luontoavusteisten sosiaali- ja terveyspalveluiden palvelujen hyödyntäminen julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon puolella on Suomessa vielä hyvin vähäistä.

Nykytilassa kunta voi täyttää sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuunsa itse, yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai hankkimalla palveluita julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta.²⁸ Palvelujen järjestämisessä voidaan hyödyntää myös palvelunkäyttäjälle tarkoitettua palveluseteliä, joka on tällä hetkellä käytössä noin kolmanneksella kunnista.²⁷

Haastatteluiden mukaan valinnanvapauden lisääminen ja esimerkiksi palvelusetelin kaltaiset maksusitoumukset ovat erittäin hyviä välineitä luontoavusteisen terapian osuuden kasvattamiseksi. Onkin tärkeää lisätä kuntapäätäjille tietoa luontoavusteisen terapian mahdollisuuksista ja tarjolla olevista palveluista.

Tällä hetkellä yrittäjät markkinoivat itse palveluitaan suoraan kuntiin ja tiedon jakaminen esimerkiksi sosiaalitoimen suuntaan on yrittäjien henkilökohtaisten kontaktien varassa. Osa mainitsi hyväksi käytännöksi sen, että rahoituksesta päättävä taho tulee paikan päälle itse tutustumaan palveluihin esimerkiksi asiakastilanteessa.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisvastuun muutokset nähtiin haasteellisena, sillä aiemmat kuntiin rakennetut kontaktit ja markkinointikanavat tulevat luultavasti muuttumaan samalla. Toisaalta siinä nähtiin myös mahdollisuuksia, sillä aiemmin kuntarajat ovat saattaneet estää julkisen puolen asiakkaiden palveluiden hyödyntämistä.

Kelan tuen piiriin kuuluvissa psykoterapia- ja hevosterapiapalveluissa on olemassa käytäntö maksukorvauksesta. Tällä hetkellä Kela korvaa potilaan saamaa terapiaa, jos palvelun tarjoajalla on pätevyys antaa Kelan tukemaa psyko- tai avoterapiaa. Psykoterapeutti voi tarjota kuntoutuspsykoterapiaa ja hänellä tulee olla koulutus siihen psykoterapiamuotoon, jota hän asiakkaalle antaa. Toiminta- tai fysioterapeutti voi antaa esimerkiksi avoterapiana ratsastusterapiaa, jos hän on lisäksi suorittanut ratsastusterapeuttikoulutuksen.

Haastattelujen mukaan eläinavusteisen terapian rahoitus koostuu esimerkiksi lastensuojelun varoista, hoitolaitoksen virkistysrahoista tai henkilökohtaisesta virkistysrahaosuudesta. Kaiken kaikkiaan haastateltavat näkivät, että palveluiden kysyntä olisi tulevaisuudessa kasvussa. Tällä hetkellä Kela on arvioimassa yleisesti

²⁷ Yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut>. Haettu 5.12.2017.

²⁸ Palveluiden järjestäminen ja tuottaminen. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/palveluiden-jarjestaminen-ja-tuottaminen>. Haettu 5.12.2017.

eläinavusteisen terapian soveltuvuutta ja käyttömahdollisuuksia Kelan järjestämään kuntoutukseen.²⁹



Kansallispuistojen etuina ovat monipuoliset reitit ja opasteet sekä hyvä palveluvarustus.

3.2 Luontoavusteista terapiaa tarjoavat yrittäjät

Terveyspalveluna tarjottavan kuntoutuksen tarjoajan tulee olla ammatillisesti pätevä toimija. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto (Valvira) myöntää toimijoille luvan harjoittaa ammattiaan laillistettuna ammattihenkilönä. Tällaisia nimikkeitä ovat esimerkiksi psykoterapeutti, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti. Pelkkää terapeutti-nimikettä voi käyttää ”kuka tahansa”.

Tyypillistä on, että luontoavusteista terapiaa tarjoava yrittäjä tuottaa rinnakkain monen tyyppisiä palveluita, joista osa kuuluu sosiaali- ja terveyspalveluihin ja osa esimerkiksi virkistyspalveluihin. Esimerkiksi eläinhoivaan liittyviä palveluita tuotettaessa tehdään usein yhteistyötä siten, että toisella palveluntuottajasta on vaadittava hoiva-alan koulutus ja toisilla esimerkiksi eläinten käsittelyyn vaadittavaa osaamista. Yrittäjä voi myös toimia ympäristön tai tilojen tarjoajana muiden yrittäjien käyttöön.³⁰

²⁹ Selvitämme, kuinka vaikuttavasti eläimet kuntouttavat. Haettu 7.12.2017.

<https://kuntoutussaatio.fi/2017/10/24/7405/>

³⁰ Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa Haettu 30.8.2017

https://tuhat.helsinki.fi/portal/files/69576026/Green_Care_toimintatavan_suuntaviivat_Suomessa_mttkasvu20.pdf



Myös kunnan virkistysmetsä voi toimia luontoavusteista terapiaa tarjoavan yrittäjän toimintaympäristönä.

Kaikki haastatellut olivat sivutoimisia tai ns. kevytyrittäjiä, joiden toimeentulo koostui osin muusta kuin luontoavusteisesta terapiasta. He tekivät aktiivisesti yhteistyötä muiden alan yrittäjien kanssa tai olivat rakentamassa yhteistyötä erilaisten palvelukokonaisuuksien tarjoamiseksi.

Kati Huttunen on tutkinut sosiaali- ja terveysalan tutkimuksen omaavien Green Care -yrittäjien (ml. luontoavusteiset terapiamuodot) näkemyksiä ammatinvalinnasta ja yrittäjyydestä.³¹ Sosiaali- ja terveysalan yrittäjyyden motivaattoreihin ei yleensä niinkään kuulu taloudelliset näkökohdat. Harvemmin taustalla on myöskään kyse työttömyyden aiheuttamasta ns. pakkoyrittäjyydestä.

Green Care -yrittäjänä aloittamiseen vaikuttivat esimerkiksi haastateltujen yrittäjien vahva suhde luontoon, puutarhaan tai eläimiin. Osalla uravalintaan oli myös vaikuttanut median välityksellä saadut tiedot Green Caren mahdollisuuksista. Useat olivat jo hyödyntäneet Green Caren piirteitä aiemmassa työssään julkisella sektorilla, jossa koetut vaikutukset asiakkaan tilassa olivat antaneet lähtösyyksensä Green Care -toiminnan pariin. Lisäksi julkisella puolella tapahtuneet muutokset, kuten henkilökunnan väheneminen ja kiire, tukivat yrittäjäksi lähtemistä.

³¹ Huttunen, K. 2014. Green care -yrittäjyys sosiaalisena innovaationa ja uravalintana sosiaali- ja terveysalalla.

Samat yrittäjyyteen johtaneet syyt toistuivat myös haastatteluaineistossa. Moni haastateltava totesi, että muiden organisaatioiden palveluksessa ei olisi ollut mahdollista tehdä työtä samantyyppisesti eikä luontointerventoiden soveltaminen ja kehittäminen ei olisi ollut mahdollista. Haasteena monet mainitsivat yrittäjyyteen liittyvän käytännön osaamisen puuttumisen.

3.3 Uusia mahdollisuuksia yrittäjyyteen

Sipilän hallituksen ns. yrittäjyyspaketti koostuu yrittäjyyteen kannustavista sekä yrittäjyyden esteitä poistavista uudistuksista. Hallitus haluaa kannustaa työnteon uusien muotojen, kuten jakamistalouden, alustatalouden, itsensä työllistämisen sekä yrittäjyyden ja palkkatyön yhdistelmien kehittämiseen ja hyödyntämiseen.

Jakamistaloudessa ihmiset jakavat vajaakäytöllä olevia resurssejaan, tavaroita, palveluita ja ammattitaitoa muiden käyttöön erilaisia digitaalisia alustoja hyödyntäen. Alustataloudella viitataan digitaalisen alustan kautta tapahtuvaan liiketoimintaan. Ne voivat olla esimerkiksi markkinapaikkoja, joissa työntarjoajat ja tilaajat kohtaavat.

Digitaalisia alustoja haastateltavat eivät hyödyntäneet juurikaan. Erilaisia digitaalisia viestintäkanavia käytettiin markkinointitarkoituksiin. Haastattelussa nousi kuitenkin esille tarve yhteistyötä, luontoavusteisten palveluiden markkinointia ja tiedonjakoa tukeville alustoille. Tietotaidon kartuttamiseen yhteiset alustat ovat hyviä. Yhteistyötä ei voi kuitenkaan tehdä, jos siihen ei sitouduta.

Haastattelujen perusteella osa eläinavusteisen terapian tarjoajista toteuttaa jo jakamistalouden ajatusta. Esimerkiksi maatilan omistajat tarjoavat tilojaan eläinavusteisen terapian tarjoajien käyttöön. Terapiaeläimiäkin voi periaatteessa hyödyntää palveluissaan useampi eri toimija. Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, että eläinten vuokraamisessa hoivatyössä on myös haasteensa, sillä eläinten koulutukseen ja käyttäytymiseen kohdistuu erityisen paljon vaatimuksia. Samalla nähtiin, että myös terapian tarjoajien välisen yhteistyön sujuvuus hoivatyössä on tärkeää.

Ns. kevytyrittäjyys on laskutuspalveluiden lanseeraama termi. Kevytyrittäjä toimii ilman omaa Y-tunnusta, eikä hän ole kirjanpitovelvollinen. Laskutuspalvelu hoitaa verot ja viranomaisilmoitukset kevytyrittäjän puolesta korvausta vastaan.

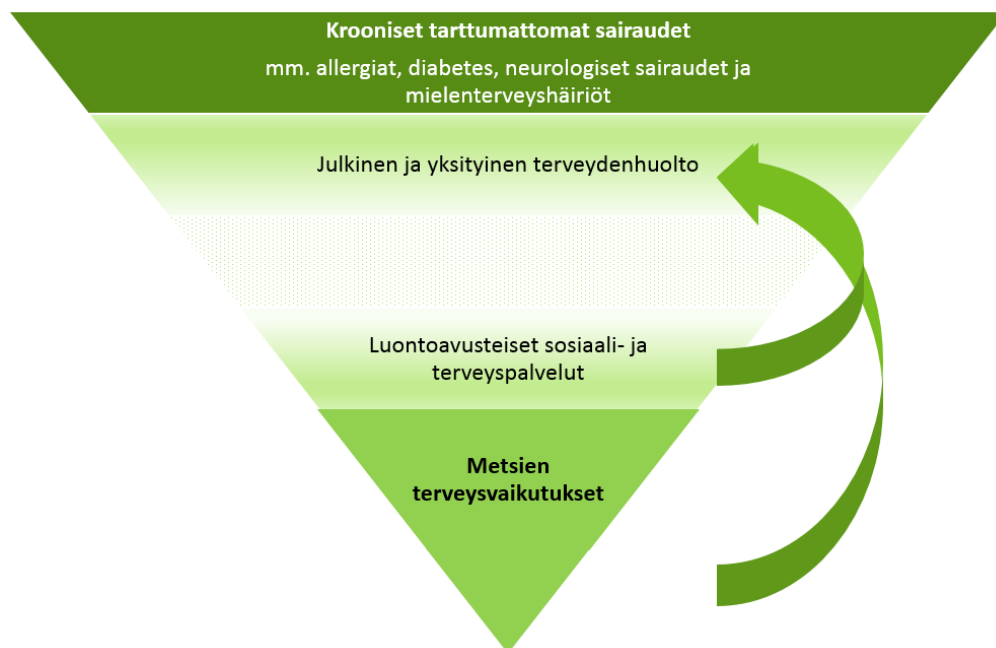
Kevytyrittäjäksi ryhtymisen syyksi ilmeni haastatteluissa muun muassa, että alan työnantajat puuttuvat. Kevytyrittäjyys nähtiin hyvänä tapana harjoitella yrittäjyyttä. Etenkin kun eläinavusteisia terapiapalveluita tarjotaan varsinaisen päätoimen ohessa, on hyvä, että muu taho hoitaa muutoin työläävät paperityöt.

Luontoavusteisen terapian tarjoaminen edellyttää vahvaa ammattiosaamista. Siten yrittäjyys ja oman yritystoiminnan käynnistäminen ovat pitkä ja vaiheikas prosessi. Uudet yrittäjyyden mahdollisuudet helpottavat kuitenkin oleellisesti oman toiminnan käynnistämistä.

4 Päätelmät

Selvityksen mukaan luontoavusteiselle terapialle on kysyntää. Kysyntä pohjautuu pyrkimykseen huomioida asiakkaiden tarpeet paremmin hoitotyössä ja toisaalta yhteiskunnalliseen murrokseen, johon liittyy etääntyminen luonnosta. Selvityksen tulosten perusteella on kiinnitettävä huomiota seuraaviin seikkoihin:

1. Eri metsänkäyttömuodot soveltuvat erilaisin tavoin tuottamaan metsien terveysvaikutuksia. Tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta ja kokeiluja siitä, miten terveysvaikutusten hyödyntäminen niveltyy eri metsänkäyttömuotoihin ja metsien eri ominaisuuksiin. Lisäksi on tarkasteltava tarkemmin metsäalueiden saavutettavuutta.
2. Terveyden edistämiseksi tarvitaan erityyppisiä luontoavusteisia kuntoutuksia ja terapioita. Näiden tunnettuuden lisäämiseksi on tehtävä tutkimusta ja kokeiluja, joiden avulla pystytään laatimaan tarvelähtöisesti palvelukuvauksia metsien terveysvaikutuksista ja niiden merkityksestä sosiaali- ja terveydenhuollossa.
3. Julkiseen ja yksityiseen terveydenhuoltoon tarvitaan tietoa metsien terveysvaikutuksista, jotta vaikutukset olisivat tunnistettuna ja hyödyt sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käytettävissä terveydenhuollossa.



Metsien terveysvaikutukset tarjoavat kasvavia mahdollisuuksia terveydenhuoltoon. Luontoavusteisten sosiaali- ja terveystalveluiden kytkeytyminen terveydenhuoltoon vaatii erityishuomiota.

Lähteet ja kirjallisuus

- Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy, Helsinki.
- Green Care Finland. Mitä on Green Care. Saatavissa: www.gcfinland.fi [Viitattu 15.12.2017]
- GreenCare Finland <http://www.gcfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/Kuntouttava-maatilatoiminta--yrittaja-Satu-Kumpulainen-kertoo-toiminnan-kaynnistymisesta-23.html>. Haettu 5.12.2017
- Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 133(1):19-26. <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/1/duo13480>
- Haapa-aho, M. 2014. Hyvinvointialan yrittäjyys. Näkemyksiä hyvinvointialan yrittäjyyden tulevaisuudesta. Metropolia Ammattikorkeakoulu Kulttuuri ja hyvinvointi. <http://hyrrat.metropolia.fi/wp-content/uploads/2014/10/Hyvinvointialan-yritt%C3%A4jyys.-N%C3%A4kemyksi%C3%A4-hyvinvointialan-yritt%C3%A4jyyden-tulevaisuudesta..pdf>. Haettu 21.11.2017.
- Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. Landscape and Urban Planning. Vol 107, 361-369.
- Huttunen, K. 2014. Green care -yrittäjyys sosiaalisena innovaationa ja uravalintana sosiaali- ja terveysalalla. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/95053>. Haettu 21.11.2017.
- Jäppinen, J.-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksat. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35. Suomen ympäristökeskus, Multiprint Oy, Helsinki. 104 s.
- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. 65 s.
- Kansallinen metsästrategia 2025 (2015). Valtioneuvoston periaatepäätös 12.2.2015. Maa- ja metsätalousministeriö 6/2015. Maa- ja metsätalousministeriö: Helsinki. <http://mmm.fi/documents/1410837/1504826/Kansallinen+mets%C3%A4strategia+2025/c8454e55-b45c-4b8b-a010-065b38a22423>
- Karjalainen, E. & Sievänen, T. 2006. Metsä elvyttää ja virkistää – mutta millainen metsä? Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Gaudeamus, Helsinki.
- Kelan avoterapiastandardi - Vaikeavammaisten avoterapiat 1.1.2015 alkaen. <http://www.kela.fi/documents/10180/734866/Kelan+avoterapiastandardi+voimassa+2015+alkaen+fi.pdf/2264d44d-7952-4a6b-aa90-db6a43148fad>
- Kylén, A. 2013. Voimaa metsäpolulta. Mielenterveys 6/2013. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/voimaa-mets%C3%A4polulta> [Viitattu 15.12.2017]

- Laatu, M. 2012. Lemmikkieläimet hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. VoiMaa! -hanke. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> [Viitattu 15.12.2017]
- Lyytikäinen, S. (toim.) 2002. Luonnon monimuotoisuus, maisema ja virkistysarvot ulkoilumetsien hoidossa. Helsingin kaupungin Nuuksion järviylängön ulkoilualueiden luonnonhoito kävijöiden arvioimana. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 846.
- Mahdollisuuksien maaseutu – maaseutupoliittinen kokonaisohjelma 2014-2020. 2014. Maaseutupoliitiikan yhteistyöryhmä YTR.Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 9/2014.
- Marika Koramo, Janika Keinänen, Olli Oosi ja Mikko Wennberg/ Owl Group Oy. Itsensätyöllistäminen ja jakamistalous työelämän murroksessa. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 13/2017. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79272/TEMjul_13_2017_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1
- Matila, A., Arnkil, N. & Saaristo, L. 2016. Luontomatkailu, hyvinvointi ja METSO. Tapion raportteja nro 15. <http://tapio.fi/luontomatkailu-hyvinvointi-ja-metso-tapion-raportteja-nro-15/>
- Metsästä hyvinvointia (HYV) tutkimusohjelma 2008–2013. Metsäntutkimuslaitos. <http://www.metla.fi/ohjelma/hyv/>
- Mielikäinen, K. & Kanninen, K. 2014. Metsänomistajat hyvinvointihyötyjen tuottajina ja käyttäjinä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki.
- Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnö, S. & Koskela, T. 2007. Access to green areas and the frequency of visits - A case study in Helsinki. Urban Forests & Urban Greening 6: 235-247.
- Näkkäläjärvi, A-M. & Labba, E. A. 2016. Mettäterapia – päihdehuollon avokuntoutusmenetelmä Enontekiöllä. Esitys MYP-työseminaarissa. Saatavissa: <https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/18794556/10+Enonteki%C3%B6.pdf/01044ea4-afe7-417d-93e6-7fe7cbe73bb9> [Viitattu 15.12.2017]
- Onko kevytyrittäjä palkansaaja vai yrittäjä? Entä saako hän ansiosidonnaista? HS selvitti, mitä uudesta yrittäjyyden muodosta kannattaa tietää. Helsingin sanomien verkkouutiset 23.11.2017. <https://www.hs.fi/ura/art-2000005453626.html>
- Palveluiden järjestäminen ja tuottaminen. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/palveluiden-jarjestaminen-ja-tuottaminen>. Haettu 5.12.2017.
- Puhakka, R., Pitkänen, K. & Siikamäki P. 2016. The health and well-being impacts of protected areas in Finland. Journal of Sustainable tourism.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita, 229 s.
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

Selvitämme, kuinka vaikuttavasti eläimet kuntouttavat.

<https://kuntoutussaatio.fi/2017/10/24/7405/> Haettu 7.12.2017.

Sikkilä, L. 2010. Psyykkistä hyvinvointia metsästä. Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Silvennoinen, H., Alho, J., Kolehmainen, O. & Pukkala, T. 2001. Prediction models of landscape preferences at forest stand level. Landscape and Urban Planning 56: 11-20.

Silvennoinen, H., Pukkala, T. & Tahvanainen, L. 2002. Effect of cuttings on the scenic beauty of a tree stand. Scandinavian Journal of Forest Research 17: 263-273.

Soini, K. 2012. Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Julkaisussa: Helne, T. & Silvasti, T. (toim). Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto, Helsinki.

Sosiaalihuollon tehtävissä toimiminen. Valvira.

<http://www.valvira.fi/sosiaalihuolto/sosiaalihuollon-ammattioikeudet/sosiaalihuollon-tehtavissa-toimiminen>. Haettu 23.11.2017.

Sote-uudistuksen tavoitteet. <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/tavoitteet>. Haettu 8.12.2017.

Terveysmetsä Helsingissä. Sitran kokeiluhanke. 2013. Luonnontie. Raportti 23.4.2013. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27174446/Luonnontie-2.pdf> [Viitattu 15.12.2017]

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, Ann. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveysmetsän mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017, 21 s.

Tyrväinen, L., Sievänen, T. & Hujala, T. 2015. Luontoperustaisten terveyspalveluiden ja kansanterveyden edistäminen sääntelymuutoksin. Niukat resurssit viisaasti käyttöön - sääntelystä biotalouden edistäjä -hankkeen taustaraportti. Luonnonvarakeskus, Helsinki.

<http://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2158283/Luontoperustaisten+terveyspalveluiden+ja+kansanterveyden+edist%C3%A4minen+s%C3%A4%C3%A4ntelymuutoksin.pdf/219f9504-2276-4502-aba5-75e8bc71e2f7>

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa

https://tuhat.helsinki.fi/portal/files/69576026/Green_Care_toimintatavan_suuntaviivat_Suomessa_mttkasvu20.pdf Haettu 30.8.2017.

Vuodenaikojen metsä -luontokierros, Kylpyläkoti Kaisankartano, Espoo. 2014. Luonnontie. (osana Terveysmetsä-verkostohanketta 2014-2015). Liisa Tyrväisen esitys Voimametsä-työpajassa 9.6.2015, Levi. Saatavissa:

http://www.metla.fi/voimametsat/tyopaja-1/Voimametsat_Tyopaja_090615_Tyrvaainen.pdf [Viitattu 15.12.2017]

Yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut>. Haettu 5.12.2017.

Haastattelut

- Kirsi Salonen, psykologi, psykoterapeutti, 18.9.2017
- Lotta Korhonen, sosionomi, 20.9.2017
- Johanna Seppälä, työterveyshoitaja, 21.9.2017
- Pirkko Kivikari, eläintenomistaja, 21.9.2017
- Anu Kaskisuo, psykiatrian sairaanhoitaja YAMK, toimintaterapeutti AMK, ratsastusterapeutti SRT, 29.9.2017
- Satu Valkas, psykologi, 6.10.2017



Maistraatinportti 4 A
00240 Helsinki
tapio@tapio.fi

www.tapio.fi