Metsävoimaa

järjestötoimintaan

Green Care Finland ry
gcfinland.fi/metsävoimaa
#metsävoimaa

Tämä julkaisu on tuotettu vuonna 2022 osana Green Care Finland ry:n toteuttamaa Metsävoimaa järjestötoimintaan -hanketta. Hankkeen mahdollisti Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Etelä-Pohjanmaan ELY-keskus ja Seinäjoen Seudun Kehittämisyhdistys LIIVERI ry.

Sisältö

Metsän hyvinvointivaikutukset osaksi järjestötoimintaa 3

Green Care - luontoperustaisuus - tavoitteellisuus - osallisuus - kokemuksellisuus - ammatillisuus - vastuullisuus 5

Metsästä voimaa järjestön toimintaan - vinkkejä 7

Näe, kuule, haista, maista ja tunne 14

Metsäkoordinaatit 20

Lähteet 23

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Metsän hyvinvointivaikutukset osaksi järjestötoimintaa

Teksti Maarit Aho, Green Care Finland ry

Metsä on paljon muutakin kuin "vain" tausta luonnossa liikkumiselle, marjojen poimimiselle ja eväiden syömiselle. Luonnon ja metsien hyvinvointia ja terveyttä edistävät ominaisuudet ovat nousseet esille tutkimuksissa. Luonto ja Suomessa, erityisesti metsät, mahdollistavat runsaasti paikkoja ja mahdollisuuksia kehon ja mielen kuormittumisesta elpymiselle, sekä myös tervehtymiselle.

Tiedämme muun muassa, että elvyttäväksi koettu maisema vapauttaa aivot lepotilaan. Lisäksi myönteiset luontokokemukset ja säännöllinen luontoaltistus tukee vastustuskykyämme, luovuuttamme, tarkkaavaisuuttamme, sekä lisää myönteisiä ja vähentää kielteisiä ajatuksia.

Vaikka jo pelkästään luontomaiseman katselu on todettu voimaannuttavaksi, on kokemus aina yksilöllinen. Elvyttävää ja tervehdyttävää kokemusta voidaan edistää tavoitteellisesti ohjatun Green Care -toimintamallin avulla.

Suomen pinta-alasta noin 3/4 on metsää. Hyödynnämmekö tätä vihreää, vehreää elvyttävää, tervehdyttävää voimavaraa tarpeeksi osana hyvinvointiamme?

Green Caressa toiminta perustuu tavoitteelliseen ammatilliseen asiakas- tai ryhmäkohtaiseen ohjaukseen yhdistettynä luontolähtöisiin menetelmiin ja harjoitteisiin. Mallia voidaan hyödyntää erityyppisissä ympäristöissä, kuten esimerkiksi metsissä.

Miksi metsä?

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu yhä enemmän. Tulokset ovat olleet toimintaan kannustavia. Ohjatuilla menetelmillä voidaan tuottaa hyvinvointia sekä yksilö- että ryhmätasolla. Luontolähtöiset menetelmät voivat muun muassa toimia keinona löytää uusia mielekkäitä, syvempää hyvinvointia tuottavia toimintoja. Harjoitteiden avulla voidaan ohjata osallistujia tutkimaan omaa luontosuhdetta ja elinympäristöä tarkemmin, sekä oman, lähipiirin, järjestön että luonnon hyvinvoinnin näkökulmasta.

Jokaisen meidän oma suhteemme luontoon ja metsään on omanlaisensa, mutta osaatko kuvailla oman järjestösi metsäsuhdetta? Oletteko pohtineet toimijoina, mitä hyötyjä järjestön luonto-/metsäsuhteen avaamisella ja järjestön metsäsuhteen kehittämisellä on yhdistystoimintaan? Näkyykö luonto yhdistyksen arvoissa ja strategiassa, ja millä tavalla?

Metsäympäristöön on kehitetty erilaisia ohjattuja luontoperustaisia toimintoja, joiden avulla voidaan vahvistaa sosiaalista kanssakäymistä sekä metsän vaikutusta mielemme ja kehomme hyvinvointiin.

Järjestön luonto- ja metsäsuhdetta kehittämällä voidaan:

- lisätä jäsenten ja kohderyhmien kiinnostusta tapaamisiin ja yhteiseen kehittämiseen (järjestö - jäsenet sekä järjestö - toiminta-alue välillä)
- löytää uusia tapoja aktivoida uusia jäseniä mukaan toimintaan
- vahvistaa järjestöaktiivien paikallistuntemusta ja sidettä toiminta-alueeseen
- juurruttaa uusia toimintamalleja, kuten tapaamisia sisätiloista metsien tarjoamiin vaihtoehtoisiin tiloihin
- luoda uusia verkostoja ja kumppanuusmalleja
- tukea alueen hyvinvointia hyödyntämällä metsän tarjoamat hyvinvointivaikutukset säännöllisenä osana toimintaa.

Monille metsätapaamisten parasta antia on ympäristön rauhoittavan vaikutuksen ja uusien virikkeellisten tarjoumien lisäksi sosiaaliset kanssakäymiset esimerkiksi juuri sen perinteisimmän, eli kahvin ja makkaranpaiston äärellä. Metsissä voi tehdä paljon muutakin.

Metsiä voi hyödyntää tavoitteellisemmin esimerkiksi Green Care -menetelmien avulla, kuten vaikkapa luontoperustaisten sosiaalista kanssakäymistä lisäävien harjoitteiden kautta. Samalla voidaan esitellä Green Care -toiminnan hyötyjä uusille kohderyhmille. Järjestöjen jäsenistä ja toiminta-alueelta löytyy runsaasti ryhmiä, joiden hyvinvointia voidaan edistää ja elämänlaatua parantaa Green Care -menetelmien avulla.

Metsävoimaa järjestötoimintaan

Tutustu valmiiseen malliin kokeilen ja soveltaen rohkeasti!

Luontoperustaisuus

GC-toimintamallissa luontoperustaisuudella tarkoitetaan luonnossa, puutarhassa, maatilalla tai eläinten kanssa tapahtuvaa ammatillisesti ohjattua toimintaa. Luontoelementtejä voidaan tuoda myös kohderyhmän luokse, esimerkiksi sisätiloihin luonnonmateriaalien, sisustuksen tai teknologian avulla.

Tavoitteellisuus

GC-toiminnassa tavoitteellisuudella tarkoitetaan kohderyhmäkohtaisia hyvinvointia, terveyttä tai oppimista edistäviä tavoitteita. Tavoitteet voivat liittyä myös virkistäytymiseen ja ennalta ehkäisevään toimintaan.

Green Care

Green Care (GC) tarkoittaa moniammatillisesti hyödynnettävää luontoperustaista toimintamallia. Malli tukee luonto-, maatila-, puutarha- ja eläinavusteisen toiminnan suunnittelua.

GC-toiminnassa hyödynnetään ammatillisesti ja tavoitteellisesti maaseutu- ja luontoympäristöjä. GC-toiminnan tavoitteena on aina hyvinvoinnin edistäminen. Toiminta voi olla ennalta ehkäisevää, virkistävää, kasvatusta tukevaa, mutta myös kuntouttavaa tai yleistä hyvinvointia edistävää toimintaa.

Suomalaista GCa ohjaa ja kuvaa luontolähtöisyyden ja tavoitteellisuuden lisäksi ammatillisuus, kokemuksellisuus, osallisuus ja vastuullisuus. Toimijoita valtakunnallisesti yhteen kokoava Green Care Finland ry on julkaissut Green Care -toiminnalle eettiset ohjeet.

Osallisuus

GC-toiminnassa osallisuuden tunnetta vahvistetaan luontoelementtien avulla siten, että jokainen toimintaan osallistuva tuntee olevansa osa ryhmää, toimintoja ja ympäristöä = yhteisöä. Fyysinen ja sosiaalinen turvallisuuden tunne vahvistaa osallisuuden tunteen syntymistä.

Kokemuksellisuus

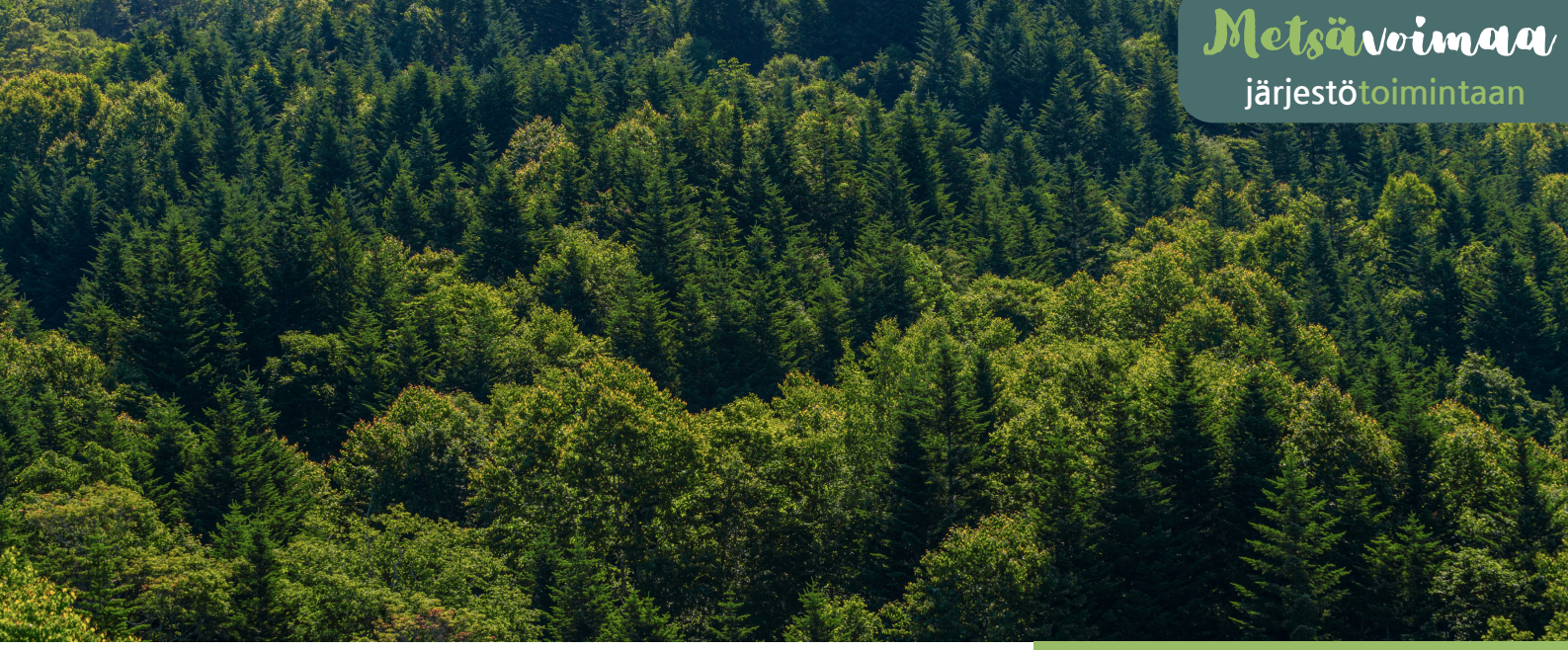
GC-toiminnassa kokemuksellisuus syntyy toiminnallisuuden avulla. Luontoelementit, ohjaus, sosiaaliset toiminnot ja moniaistisuus vahvistavat GC-toiminnan kokemuksellisuutta itsenäisesti sekä osana ryhmää.

Ammatillisuus

GC on yksi työskentelymuoto osana omaa ammattitaitoa. Oma pohjakoulutus ja kokemus luo perustan toiminnalle GC-osaamisen lisäksi. Esim. kuntouttavaa toimintaa voi ohjata vain sote-ammattilainen. Ennalta ehkäisevää GC-toimintaa voi tuottaa ilman sote-alan pohjakoulutusta.

Vastuullisuus

GC-toiminnan yksi tärkeä edellytys on vastuullisuus. Vastuullisuus koostuu ammatillisesta vastuusta suhteessa toimintaympäristöön, ihmisiin, eläimiin, jne.. Toiminnassa huomioidaan ko. toimintaa ohjaavien lakien ja säädösten noudattamisen lisäksi GC-toimintaa ohjaavat eettiset ohjeet.



Metsävoimaa järjestötoimintaan

Metsä luontovoimana

Metsä luontovoimana käsittää ohjatun virkistävän ja mahdollisia terveys-/hyvinvointiongelmia ennalta ehkäisevän toiminnan metsäympäristöissä. Luontovoimatoiminta voi olla myös oppimiseen tai harrastetoimintaan liittyvää. Luontovoiman toiminnot voivat olla joko kertaluontoisia tai pidempiä kokonaisuuksia. Lyhyidenkin ohjaustapaamisten tavoitteena on vahvistaa osallistuneiden luontoyhteyden syntymistä ja lisätä omaehtoisia luontokokemuksia ohjauksen jälkeen.

Metsä luontohoivana

Metsä luontohoivana käsittää sote-ammattilaisen tuottamia luontoperustaisia palveluja metsäympäristöissä. Metsä luontohoivatoiminnan tavoitteena on asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen pitkäjänteinen terveyden, toimintakyvyn tai arjen hallinnan vahvistaminen metsäisten harjoitteiden avulla.

Metsästä voimaa järjestön toimintaan

Metsän voimaannuttavia (ja hoivaavia) ominaisuuksia:

- Metsät elvyttävät, parantavat vireystilaa, lisäävät positiivisia tunteita ja vähentävät negatiivisia ajatuksia (Simkin ym. 2019, 2021)
- Stressaantuneet hyötyvät luontokävelyistä eniten. Luontoympäristöissä liikkumisen useus on yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen (Pasanen 2020).
- Metsäilmassa ja maaperässä olevat hyvät mikrobit, puista haihtuvat öljyt ja tuoksut, ilmanraikkaus sekä meluttomuus, esteettisten elämysten runsaus ja monipuolisuus tukevat yleistä terveydestä huolehtimista elvyttävien ominaisuuksien lisäksi (Li 2018).

Hyödynnä Green Care -toimintamallia järjestön tapahtumasuunnittelussa

Ammatillisesti tuotettu ja ohjattu metsäinen harjoite nostaa järjestöjen metsätapahtumat aivan uudelle tasolle. Luontoperustaisten eli Green Care -palveluiden lähtökohtana on määritellä toimintojen asiakaskohtainen hyvinvointitavoite tai -tavoitteet. Tavoitteiden tulee olla toteutettavissa ammatillisesti ohjattuna luontoelementtejä hyödyntäen. Kuten palveluille, myös tapahtumille voi asettaa hyvinvointitavoitteita.

Järjestötapahtumissa hyvinvointitavoite voi liittyä kohderyhmään, hankkeeseen, järjestön päätoiminta-ajatukseen tai jäsenistön ja kohdeyleisön erityispiirteisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Teemaa ja tarvetta voi lähestyä myös järjestön arvojen ja strategian kautta.

Ohjelmasisällön rajaamisessa auttaa pääteeman pilkkominen alateemoihin. Esimerkiksi teema metsän hyvinvointivaikutukset voidaan rajata ja tarkentaa ohjelmasisällön avulla. Tapahtumassa voidaan hyödyntää ja korostaa metsän hyvinvointivaikutuksista joko mielenterveyden, sosiaalisten, fysiologisten ja/tai esimerkiksi kognitiivisten vaikutusten näkökulmasta.

Metsäisen kokoontumisen tavoitteena voi olla esimerkiksi uuden ryhmän ryhmäytyminen, virkistäytyminen tai uusiin hyvinvointia tukeviin elämäntapoihin kannustaminen.

Tavoitteena voi olla myös yleinen hyvinvoinnin tukeminen ja voimaantuminen. Tilaisuuden vaikuttavuutta lisätään määrittelemällä, miten ja miksi valittua hyvinvointitavoitetta tavoitellaan osallistujien luontoyhteyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden vahvistamisen kautta, ts. valitaan tavoitetta tukevat menetelmät, harjoitteet ja ohjaaja.

Vinkkejä!

Hyödynnä valmiita malleja, metsän hyvinvointivaikutuksiin perehtyneitä koulutuksen käyneitä ohjaajia sekä teemaan perehtyneitä muita asiantuntijoita.

Konkreettisia nimiä ja yhteystietoja löytyy muun muassa näistä linkeistä:

- Metsämieli-menetelmä https://www.metsamieli.fi/Metsaemieli-ohjaajat/
- Terveysmetsä-malli https://terveysmetsa.fi/toimijat/
- Metsään uppoutuminen https://metsaanuppoutuminen.fi/
- Green Care -palvelutuottajia ja luontoavusteisia ohjattuja palveluja ympäri Suomen: https://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/

Kannattaa kurkata!

Yksi vaihtoehto on myös kouluttautua itse tai tarjota järjestön aktiiveille mahdollisuuksia osallistua Green Care -aiheisiin täsmäkoulutuksiin.

Koottua tietoa ajankohtaisista täydennyskoulutuksista löytyy muun muassa Green Care Finland ry:n Koulutukset-sivujen alta.

Ohjattu ohjelma tukee vaikuttavuutta

Metsäinen ohjattu, osallistava ja kokemuksellinen ohjelma, jonka tavoitteena on vahvistaa osallistujien hyvinvointia metsäelementtejä aistimalla itsenäisesti ja sosiaalisesti ryhmänä, voi olla käänteentekevä kokemus myös järjestön hyvinvoinnin ja kehittymisen kannalta.

Peilaamalla ohjatusti annettuja aiheita ja kysymyksiä itsenäisesti ja yhdessä ryhmänä suhteessa menneisiin kokemuksiin, nykyhetkeen ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin, ja olemalla läsnä juuri siinä hetkessä, avaa uusia ovia, ulottuvuuksia ja oivalluksia sekä yksilö- että ryhmätasolla.

On myös hyvä innovoida, kehittää ja testata välillä jotain aivan uutta. Uutta voi luoda mm. valmiita malleja ja eri työotteita yhdistelemällä. Esimerkkeinä tällaisista yhdistelmistä ovat metsä + taide, metsä + voimauttava valokuvaus, metsä + jooga, metsä + traumainformoitu työote, metsä + toipumisorientaatio, jne.

Vetäjien asiantuntijuus sekä ohjausosaaminen ovat osa onnistunutta metsätapahtumaa

Perehdyit aiheeseen joko itse tai hyödynnät ohjelmajärjestelyissä muiden asiantuntijuutta, muista oleellinen: metsätilaisuuksiin kannattaa aina sisällyttää myös tavoitteellisesti ohjattuja osallistavia hyvinvointia tukevia kokemuksia.

Metsätapaaminen voi siis olla jotain muutakin kuin retkieväistä nauttimista. Metsäiset kokoontumiset ovat mahdollisuus tarjota, tuottaa ja sanoittaa metsäevästä myös mielelle ja keholle, ja tuottaa siten lisäarvoa järjestötoimintaan.

Metsäkylpy, Shinrin-yogu

Ohjatussa metsäkylvyssä jätetään arkihuolet ulkopuolelle ja keskitytään metsän tarjoamiin aistimuksiin. Metsäkylvyn aikana ollaan irrallaan elektroniikasta, hidastetaan tahtia ja rauhoitetaan kehoa hengittelemällä syvään. Ohjattu metsäkylpy sisältää pientä etukäteissuunnittelua paikan, keston, jaksotusten ja harjoitteiden suhteen. Kellon- ja vuodenaika vaikuttaa myös sisältöön. Metsän äänet, tuoksut ja maisema muuttuu myös sään vaihdellessa. Kesäinen aamu metsässä on hyvinkin erilainen verrattuna talven hämärään iltaan.

Metsäkylvyn yhteyteen sopii hyvin myös mindfullness harjoitteet, jooga, meditaatio ja tanssi tai vaikkapa luonnonmateriaalien ja maisemien esille nostaminen kuvataiteen tai runojen kautta.

(Choukas-Bradley 2018)

Metsäkellintä

Metsäkellinnässä pyritään vaimentamaan aistitulvaa ja siirrytään metsätajunnan tasolle. Pelkästään jo metsän vihreys rauhoittaa. Lisäksi esimerkiksi mäntyjen fytonsidit ovat yhteydessä stressireaktioiden vähenemiseen. Erilaisilla metsillä on myös erilainen vaikutus. Valon ja vehreyden määrä on yhteydessä koettuun kokemukseen ja vaikutuksiin. Metsäkellinnän yhteydessä voi valita harjoitteista tilanteeseen sopivimman. Esimerkiksi kokeilla väri- tai puuhengitystä tai tehdä esimerkiksi tiedostavan metsäkävelyn.

(Nylander 2018)

Metsämieli

Metsämieli-menetelmässä aktivoidaan tiedonkäsittelyä ja oppimista havainnoimalla ja tunnistamalla oman mielen liikkeitä. Oleellista on kuitenkin mielen vapaa vaeltelu ja hyväksyvä läsnäolo omien ajatusten ja tunteiden kanssa. Menetelmä sisältää useita eri tasoisia harjoitteita.

(Arvonen 2014)

Terveysmetsä & Terveysmetsä-polku

Tiesitkö, että järjestösi toiminta-alueelle on mahdollista suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä maanomistajien kanssa tutkittuja metsän hyvinvointivaikutuksia hyödyntävä Terveysmetsä-alue. Jos kokonaisen metsäalueen toteuttaminen Terveysmetsäksi kuulostaa haasteelliselta, voi suunnittelun aloittaa pienimuotoisen Terveysmetsä-polun muodossa. Terveysmetsän ominaispiirteitä ovat metsäisyyden lisäksi alueen monimuotoisuus ja näköalat esimerkiksi vesistöihin.

(www.terveysmetsa.fi)

Ota metsä osaksi järjestöarkea

Miltä kuulostaisi yhdistyksen säännöllinen metsäinen keittolounaskokous hallitusaktiivien tai asiakasryhmien kanssa? Mitä etuja metsässä kokoustamisesta syntyisi juuri sinun yhdistyksellesi? Toimisiko metsäkokoontumiset myös keinona aktivoida uutta porukkaa mukaan toimintaan?

Juhlista järjestön merkkitapahtumia metsässä

Metsä ja laavut toimivat loistavasti järjestön merkkipäivien juhlistamispaikkana. Eri vuodenajat mahdollistavat mitä upeimpia koristeellisia kattauksia juhlille, ilman että tarvitsee ostaa turhia koristeita. Valitse tarjoilun teemaksi kotimaiset, luonnon raaka-aineista valmistetut metsäiset makeat ja suolaiset syötävät ja raikkaat, vitamiinipitoiset kotimaiset metsämarjamehut.

Lähipuistot ja metsät

Ota tavoitteeksi ulkokokoontumiset ilman suurempaa suunnittelua. Kävelytapaaminen lähimetsässä tai puistoalueella vähentää passiivista paikallaan oloa ja jo siten edesauttaa osallistujien hyvinvointia. Usein lisävarusteeksi riittää pelkkä vesipullo.

Mallia maailmalta

Oletko tutkinut, miten muualla maailmalla järjestöt toimivat? Metsävoimaa hankkeessa tutustuttiin lähiympäristöään aktiivisesti toimintaan mukaan ottavaan Coed Lleol Small Woods Wales järjestöön. Heille maanomistajien kanssa tehdyt sopimukset ja luontokokoontumiset ovat normaalia järjestöarkea.

Hyviä vinkkejä maailmalta! Metsävoimaa järjestötoimintaan -hankkeessa päästiin tutustumaan Walesissa toimivaan Small Woods Wales järjestön toimintaan.

Small Woods Walesilla on pitkä historia toiminta-alueensa luontoympäristöjen ja asukkaiden hyvinvoinnin edistäjänä. Lähtökohtana on ollut pitää huolta alueen metsäympäristöistä yhteistyössä maanomistajien ja alueen asukkaiden kanssa. Samalla toimintaa on pyritty kehittämään erilaisten projektien kautta. Päätavoite on kuitenkin pysynyt samana: edistää alueen sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia metsätoimintojen avulla.

Small Woods Wales on mukana myös lääkärien ja sairaanhoitajien määräämien sosiaalisten reseptien kehittämisessä ja jalkauttamisessa osaksi alueen toimintaa. Sosiaalisten ohjattujen metsätapaamisten tavoitteena on tukea esim. osallistujien itsetuntoa, päihteistä irtipääsyä, vähentää sosiaalista eristäytyneisyyttä tai tukea terveellisempien elämäntapojen aloittamista. Oli yksilökohtainen tavoite mikä tahansa, mahdolliset henkilökohtaiset haasteet eivät ole pääroolissa ryhmätapaamisissa. Oleellista on viettää aikaa yhdessä luonnossa, hoitaa ohjatusti alueen luontoympäristöä, olla mukana luontoyhteyttä vahvistavissa aktiviteeteista, tai tehdä käsitöitä luonnonmateriaaleista. Monelle on erityisen tärkeää yhteinen rupatteluhetki nuotion äärellä, teekupposta juoden.

Kansainvälisten mallien suora soveltaminen voi tuntua aluksi haasteelliselta, esim. toiminnan rahoituskanavien erilaisuuksien takia. Älä anna sen olla este hyvien ideoiden poimimiselle ja kokeilulle Suomessa!

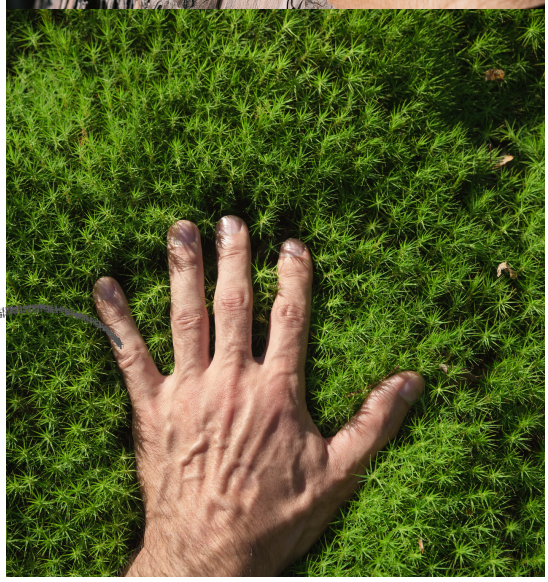
Metsävoimaa
järjestötoimintaan

NÄE, KUULE, HAISTA, MAISTA & TUNNE

Unohda suorittaminen! Kokemus ja muistijälki metsästä vahvistuu aistien avulla!

Esimerkiksi Metsämieli-harjoitteiden avulla kehitetään omien aistimusten, havaintojen, reaktioiden, ajatusten ja tunteiden tunnistamista, lisätään itsetuntemusta, vahvistetaan kykyä kohdata muutoksia sekä kehitetään mielentaitoja.

Terveysmetsä-mallissa nousevat esille erilaiset aistittavat metsien ominaisuudet osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Miltä metsä sinusta tuntuu? Minkälaisella luontopolulla sinä liikut mieluiten?

Miltä metsä sinusta tuoksuu? Tuoksuvatko eri metsätyypit ja kellon- ja vuodenajat erilaisilta?

Tuoksut vaikuttavat metsäkokemukseen. Metsätyyppi, vuodenaika, sää, hajuaistin aktivoiminen sekä omat mieltymykset tuoksujen suhteen muokkaavat metsäkokemusta.

Reflektoinnilla tarkoitetaan yksinkertaisemmillaan nykyhetken kokemuksen sanoittamista ja peilaamista menneeseen, tähän hetkeen ja tulevaan.

Kokemuksellisuus vahvistuu reflektoimalla omaa metsäkokemusta itselle ja toiselle.

NÄE, KUULE, HAISTA, MAISTA & TUNNE

Aistimme ja koemme asioita yksilöllisesti myös metsässä! Aiemmat kokemukset sulautuvat samalla osaksi uusia kokemuksia.

Omien tuntemusten avaaminen itselle ja ryhmälle on usein voimaannuttava kokemus. Green Care -toimintamallissa metsäistä kokemusta vahvistaa ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti ohjattu yksilöllinen ja yhdessä jaettu harjoite ja toiminta. Tavoitteena on koko toiminnan ajan sekä yksilö- että ryhmätason sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen turvallisuuden tunne.

Ryhmässä toiminen vähentää yksinäisyyttä ja lisää osallisuuden tunnetta.

Yhdessä metsässä liikkuminen on täysin erilaista kuin yksin kulkiessa. Tuttukin luontopolku näyttää erilaiselta toisen silmin katsottuna.

Metsään lähteminen ei ole varusteista kiinni. Maastoon ja sään vaihteluista johtuviin olosuhteisiin varautuminen lisää kuitenkin kokemuksen mielekkyyttä.

Avautuminen ja asioista puhuminen on usein helpompaa luonnossa.

Metsässä on helppo jutella myös täysin uusien tuttavuuksien kanssa.

Metsän voi tuoda myös sisätiloihin, esimerkiksi tarjoamalla tapaamisissa mustikkamehua ja avaamalla keskustelua kohti omien luontokokemusten jakamista.

NÄE, KUULE, HAISTA, MAISTA & TUNNE

Luo metsäistä tunnelmaa sisätiloihin sisustuksen avulla. Hyödynnä ikkunat ja luonnonvalo istumajärjestelyissä. Asettele huonekalut siten, että katse voi välillä harhautua ikkunan maisemiin.

Luo seinästä iso ikkuna metsään valokuvatapetin avulla.

Tuo lisäulottuvuutta tapaamisiin jakamalla verkosta vapaasti käytettävissä olevia metsäisiä kuvia, videoita ja ääniä tilassa olevien näyttöjen ja kokoustekniikan avulla.

Jos käytössänne on useampi kokoontumistila, voitte nimetä ja sisustaa tilat vuodenaikojen mukaan tapetoimalla tilaan tehosteseinän vuodenaikaa kuvaavalla metsämaisemalla.

Metsävoimaa
järjestötoimintaan

Tapahtumakoordinaattien valintaan vaikuttavat tilaisuuden koko, teema, ohjelmasisältö, oheistoiminnot sekä kohderyhmän että alueen muut mahdolliset erityispiirteet.

Yleiset luontoreitit

Julkiset valmiit luontoreitit soveltuvat isojenkin ryhmien liikkumiseen maaston, kulkuyhteyksien, paikoitusalueiden ja mahdollisten lisäpalveluiden näkökulmista (kota, puuwc, esteettömyys, jne.). Lisäksi luontopolkujen reittejä ja taukopaikkoja huolletaan säännöllisesti.

Jokamiehenoikeudet

Tiesitkö, että jokamiehenoikeudet ovat samat metsänomistajasta riippumatta. Jos metsätilaisuus on iso, on hyvä olla yhteydessä maanomistajaan tai aluetta kunnossa pitävään tahoon. Tällöin metsänomistajalla on tieto suunnitteilla olevasta tapahtumasta. Informaation jakaminen puolin ja toisin on aina hyväksi tapahtumasuunnittelussa. Miten muuten tietää, jos metsään on tulossa samana päivänä vaikkapa hakkuukone? Pienemmät metsäiset tapaamiset vaativat vähemmän etukäteisvarmistelua. Muutaman hengen ryhmä on helpommin siirrettävissä toiseen kohteeseen mahdollisten paikkakohtaisten yllätysten yllättäessä.

Metsäkoordinaatit

Metsätapahtuma voidaan järjestää esimerkiksi oman lähialueen olemassa olevien luontoreittien ympäristössä. Tietoa luontoreiteistä ja -kohteista löytyy muun muassa kuntien verkkosivuilta (luontopolut) sekä valtakunnallisilta verkkosivustoilta, kuten luontoon.fi ja retkipaikka.fi

Luontopolkujen ympäristössä tapahtuvissa tilaisuuksissa on huomioitava myös alueella muuten liikkuvat. Yksityisomistuksessa olevan metsän valinta tapahtumapaikaksi mahdollistaa tarkemmin rajatun tilaisuuden järjestämisen.

Käytännössä, riippumatta siitä kuka metsän omistaa, jokamiehenoikeus mahdollistaa metsäiset kokoontumiset ilman maaomistajan erillislupaa. Näin kuitenkin vain, jos tapahtumassa ei mennä piha-alueille ja metsässä liikutaan vähäistä suurempaa haittaa aiheuttamatta.

Metsävoimaa järjestötoimintaan

VINKKEJÄ METSÄKOORDINAATTIEN VALINNAN TUEKSI

Metsäisen tapahtumapaikan valinnassa voi hyödyntää ohessa olevaa tiekarttaa. Kartta on suuntaa antava.

Alueen mahdollisuudet

Valmiit luontopolut, -reitit, yksityismetsät
Omat kokemukset paikasta ja alueesta
Alueita käyttäneiden ja/tai maanomistajien tai kaupungin luontokohteiden ylläpidosta vastaavien suositukset

Visuaalisuus ja aistittavuus

Metsän ja maaston aistittavat ominaisuudet
Tapahtumateemaan sopivuus
Metsäisyysaste
Puulajit, puiden ikä
Luonnonmukaisuus/ hoidettu metsä

Jokamiehenoikeuksiin liittyvä vastuullisuus:

Maaston ja metsän kyky vastaanottaa odotettu ihmismäärä, ilman että luonto ja ympäristö kärsii vierailusta.
Tapahtumasta ei saa olla tai jäädä vähäistä suurempaa haittaa alueelle tai muille alueella oleville.

Kohderyhmä

Metsä vastaa odotuksia, erityistoiveita ja -tarpeita
Mahdollistaa yksilökohtaiset erityisjärjestelyt

Esteettömyys

Kohteen ja tapahtuman fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen esteettömyys

Saavutettavuus

Matalan kynnyksen osallistumismahdollisuus
Perille löytämisen helppous
Paikoitustila

Tapahtuma-järjestelyt

Sijainnin realistisuus
Helppous

Ennakointi

Maaston turvallisuus
Maaston erityispiirteet eri vuodenaikoina ja keleillä
Etäisyydet, katokset ja suojat
Tien kunto, muut maastoon liittyvät yllätykset, kaatuneet puut, kelirikko, hakkuualueet, jne.

Sidosryhmät

Alueella on mahdollista tehdä yhteistyötä esim. järjestelyihin, ohjelmasisältöön, kuluihin, tarjoiluun liittyen

Metsävoimaa blogi. Maarit Aho

Miksi maksaa seinistä ja paikoillaan istumisesta, kun voi kokoontua raikkaassa metsäilmassa? Jokamiehenoikeuksien pelisääntöjä noudattamalla, saamme nauttia luonnon tarjoamista hyvinvointivaikutuksista myös tapahtumissa. Lisäksi ei ole pakollista selvittää, kenen metsissä liikumme, jos alueella liikkumista ei ole erikseen lain mukaan rajoitettu ja tapaaminen järjestetään alueella haittaa tuottamatta.

Tutustu metsäkohteeseen etukäteen

Vaihtoehtokohteisiin paikan päällä tutustuminen antaa parhaimman ja realistisemman kuvan lopullisten metsäkoordinaattien soveltuvuudesta. Lisäksi metsäkohteessa on hyvä käydä uudestaan ennen varsinaista tilaisuutta, mieluiten vielä edeltävänä päivänä. Samalla kartoitetaan ja tarkennetaan turvallisuussuunnitelmaan tarvittavat mahdollisia turvallisuusriskejä aiheuttavat seikat. Lisätietoa turvallisuussuunnitelmamallista löytyy Tukesin sivuilta.

Suomessa metsäkoordinaateista ei ole pulaa

Metsäkoordinaattien valintaan vaikuttavat alueen mahdollisuuksien ja metsien omistajatahojen suositusten lisäksi myös

- hyvinvointitavoitteet
- kohderyhmän erityistoiveet ja -tarpeet metsäkohdetta kohtaan
- järjestäjän omat resurssit ja mahdollisuudet
- metsän visuaalisuus, aistittavat ominaisuudet ja sopivuus teemaan
- metsän saavutettavuus ja tarvittaessa myös esteettömyys
- metsäkokoontumiseen liittyvät etukäteisvalmistelut ja turvallisuustekijät
- metsän ja maaston kyky vastaanottaa väkeä ilman, että alue kärsii vierailusta. Luontoon mennään aina luontoa kunnioittaen, eikä alue, luonto, eläimet ja muut aluetta käyttävät, saa kärsiä vierailusta.

Metsien tarjoamat monipuoliset hyvinvointivaikutukset yhdistettynä jokamiehenoikeuksiin on melkoinen etu, joka kannattaa hyödyntää myös järjestötoiminnassa!

LÄHTEET

Arvonen, S. 2014. Metsämieli – luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Bielinis, E., ym. 2021. The effects of viewing a winter forest landscape with the ground and trees covered in snow on the psychological relaxation of young Finnish adults: A pilot study. PLoS ONE16(1): e0244799. Saatavilla: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244799

Choukas-Bradley, M. 2018. Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta Shinrin-yogun avulla. Kustantamo S&S, Helsinki.

Doimo, I., ym. 2020. Forest and Wellbeing: Bridging Medical and Forest Research for Effective Forest-Based Initiatives. Forests 11, no. 8: 791. Saatavilla: https://doi.org/10.3390/f11080791

Dollin, A., ym. 2017. Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. Urban Forestry & Urban Greening. Volume 27, October 2017, Pages 162-172. Saatavilla: https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.07.006

Green Care Finland ry, https://www.gcfinland.fi

Haahtela, T., ym. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2017;133(1):19-26. Saatavilla: https://www.duodecimlehti.fi/duo13480

Kobayashi, H., ym. 2020. Comparing the impact of forest walking and forest viewing on psychological states, Urban Forestry & Urban Greening. Vol 57, 2021, 126920. Saatavilla: https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126920

Karjalainen, E., ym. 2010. Promoting human health through forests: Overview and major challenges. Environ. Health Prev. Med. 2010, 15, 1. Saatavilla https://doi.org/10.1007/s12199-008-0069-2

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Li, Q. 2018. Shinrin-yogu. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Readme

Luke & GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.

Mikä on terveysmetsä? https://terveysmetsa.fi/mika-on-terveysmetsa/

MMM https://mmm.fi/metsat/suomen-metsavarat

McEwan, K., ym. 2021. A Pragmatic Controlled Trial of Forest Bathing Compared with Compassionate Mind Training in the UK: Impacts on Self-Reported Wellbeing and Heart Rate Variability. Sustainability 13, no. 3: 1380. Saatavilla: https://doi.org/10.3390/su13031380

Nylander, M. 2018. Metsäkellintä. Terveytä luonnosta. Otavan Kirjapaino, Keuruu.

Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being : Direct connections and psychological mediators. Tampere University. Saatavilla: https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4

Simkin, J., ym. 2019. Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest - A field experiment. Urban Forestry & Urban Greening. Vol, 48, Feb 2020, 126567. Saatavilla: https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126567

Simkin, J., ym. 2021. The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment. International Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18(2), 422. Saatavilla: https://doi.org/10.3390/ijerph18020422

Shanahan, D., ym. 2019. Nature–Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. Sports 2019 7(6), 141: Special Issue Health and Wellbeing in an Outdoor and Adventure Sports Context. Saatavilla: https://doi.org/10.3390/sports7060141

Sonntag-Öström, E., ym. 2011. Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? a pilot study. Scand. J. For. Res. 2011, 26, 245–256. Saatavilla: https://doi.org/10.1080/02827581.2011.558521

Tyrväinen, L., ym. 2017. Kohti suomalaista terveysmetsän mallia. Luonnonvarakeskus. Saatavilla: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6

Tyrväinen, L., ym. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. Duodecim 134 (13): 1397-403. Saatavilla: https://www.duodecimlehti.fi/duo14421

Vuosilusto 12: Suomalainen metsäsuhde. 2018 Lusto – Suomen Metsämuseo, Punkaharju. Saatavilla: https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto12

#metsävoimaa

Metsävoimaa järjestötoimintaan

Metsävoimaa järjestötoimintaan -hanke

Tämä julkaisu on tuotettu vuonna 2022 osana Green Care Finland ry:n toteuttamaa Metsävoimaa järjestötoimintaan -hanketta. Hanke kokosi ja esitteli Liiverin alueen järjestötoimijoille metsäympäristöihin kehitettyjä ja hyväksi koettuja metsien hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvia toimintoja.

Lisäksi hanke nosti esille uusia metsäaiheisia toimintamahdollisuuksia yhdessä alueella toimivien järjestöjen ja Iso-Britanniassa toimivan Coed Lleol Small Woods Wales -järjestön asiantuntijoiden kanssa sekä kannusti Liiverin alueen yhdistyksiä hyvinvointia tuottaviin metsäyhteistyökuvioihin omissa lähimetsissään.

Hankkeen mahdollisti Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto, Etelä-Pohjanmaan ELY-keskus ja Seinäjoen Seudun Kehittämisyhdistys LIIVERI ry.

Lisätietoa hankkeen tuottamista tapahtumista ja blogitekstit löydät täältä:
www.gcfinland.fi/metsävoimaa

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

LEADER Liiveri

GreenCare FINLAND