

Moniaistinen Luontonurkkaus työhyvinvoinnin tukena eLuontoluotsi-hankkeessa

TEKSTI | Kirsi Halenius, Tiina Wikström

Luonto on suomalaisille tärkeä elementti, jota on juhlittu mm. viettämällä Suomen luonnon päivää aina vuodesta 2013 alkaen. Tänä vuonna yksi päivän teemoista oli lähiluonto. Vaikka monella kaupunkilaisellakin luonto on lähellä, työssä käyvät suomalaiset viettävät paljon aikaa työn ääressä, eikä luonnosta nauttiminen ole käytännössä aina itsestään selvää.

Työsuojelurahaston rahoittamassa Laurean eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi - hankkeessa (2021) eli eLulussa paneudutaan juuri tähän: miten hyvää tekevä luonto saataisiin parhaiten ihmisten ulottuville ja hyödynnettäväksi työpäivän aikana. Artikkelin kirjoittajat ovat olleet mukana eLulu-hankkeessa, TKI-lehtori Tiina Wikström tutkijan ja opettajan roolissa sekä Moniaistisen tilan asiantuntijana ja YAMK-opiskelija Kirsi Halenius ensimmäisessä pilottivaiheessa, jolloin hän testasi työpaikallaan moniaistista Luontonurkkaus-menetelmää toukokuussa 2021.

”Luonto on mun elementti.”

”Rauhottuminen. Hetken rauhottuminen. Unohtaa hetkeks’ työasiat.”

Luonto ja elpymisen tarve

Luonto on suomalaisille tärkeä, ilmainen ja periaatteessa helposti saavutettavissa oleva ympäristö (Salonen ym. 2018). Luonnolla on myös tutkitusti myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka luonnon hyvinvointivaikutuksista tiedetään ja monella suomalaisella luonto on lähellä, luonnon antimista ei ole kuitenkaan välttämättä aikaa nauttia. Noin kolmasosa vuorokaudesta vietetään töissä, työelämä on usein hektistä ja lisäksi COVID-19 -pandemia on osaltaan muuttanut työelämää vielä aikaisempaa stressaavammaksi.

Koska pitkittynyt stressi on merkittävä tekijä, joka lisää sairauspoissaoloja töistä ja jopa työkyvyttömyyttä, on tärkeää olla keinoja, joilla stressiä voidaan lievittää. Jos työpäivän

aikana ei ole mahdollisuutta lyhyisiin palautumisen ja elpymisen hetkiin, riski aivojen ylikuormituksesta kasvaa. Aivojen kannalta olisi hyvä pitää taukoja 2-4 tunnin välein. Tauotus lisää myös työn tuloksellisuutta ja ehkäisee työuupumusta eli näin työntekijän tauoista hyötyy myös työnantaja. (Ojala ym. 2019.)

Luontoa työajalla

Monet luonnon hyvinvointivaikutuksia selvittelleet tutkimukset ovat liittyneet luonnon hyödyntämiseen vapaa-ajalla. Voisiko luonnon hyvää tekevillä vaikutuksilla parantaa kuitenkin myös työhyvinvointia? Euroopan ympäristöpääkaupungissa Lahdessa ainakin uskotaan tähän. Kauppalehdessä (2.9.2021) kerrotaan, että Lahti yrittää kannustaa asukkaitaan hyödyntämään luonnon rauhoittavaa vaikutusta, ja tätä varten kaupungin puistoihin ja muihin luontokohteisiin on rakennettu Viita-nimisiä etätyöpisteitä. Myös Gritzkan ym. (2020) katsauksessa todetaan, että luontopohjaisilla interventioilla on positiivinen vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin.

Laureassa käynnissä olevan, Työsuojelurahaston rahoittaman eLulu-hankkeen yhtenä tavoitteena on kehitellä uudenlaisia ratkaisuja työhyvinvoinnin parantamiseksi, ja työhyvinvointia on tarkoitus lisätä Suomen luontoa sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä. Hankkeessa on tavoitteena luotsata työntekijöitä luontoon joko tuomalla luonto virtuaalisesti työntekijän luokse tai niin, että työntekijät voivat viettää työpäivän aikana elvyttäviä hetkiä oikeassa luonnossa.

eLuontoluotsi tutkii ja pilotoi

eLulu-hankkeessa Laurean tutkijat, yhdessä YAMK-opiskelijoiden kanssa, kokosivat laajan kirjallisuus- ja menetelmäkatsauksen luonnon kansallisesti ja kansainvälisesti todetuista hyvinvointivaikutuksista, työelämä mukaan lukien. Näistä menetelmistä valikoitui muutamia erilaisia luontomenetelmiä, joita hankkeessa mukana olleet YAMK-opiskelijat testasivat eLulu-työyhteisöissä kevään 2021 aikana. Tarkoituksena oli selvittää, mikä vaikutus eri menetelmillä on työhyvinvointiin ja miten toteuttamiskelpoisia ne ovat. Näistä testatuista menetelmistä on tarkoitus luoda eLulu-prototyyppi, jota pilotoidaan laajemmin eri yrityksissä syksyn 2021 aikana. Testauksella selvitetään, onko palvelukokonaisuus työntekijöiden ja yritysten mielestä käyttökelpoinen ja vaikuttava työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Tämän jälkeen prototyyppi on tarkoitus saada julkaistavaan muotoon seuraavissa hankkeissa.

”Kasvit oli rauhottavia ja niiden ympäröimänä oli helpompi irtautua työkuvioista. Samaan mielentilaan ei kyl’ pääse taukhuoneessa.”

Vaikka luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista on tutkimustietoa, monella työntekijällä ei ole työhuoneessaan edes ikkunaa, josta näkisi luonnon, saati sitten, että työpäivän aikana olisi mahdollisuus päästä luontoon. Kuitenkin pelkästään luonnon katseleminen, esimerkiksi juuri

ikkunasta, kohottaa mielialaa, parantaa keskittymiskykyä ja kykyä tehdä päätöksiä. Jopa pelkät viherkasvit työpaikalla lisäävät työntekijöiden työtyytyväisyyttä. Tämän vuoksi olisi tärkeää tuoda luonto myös sisätiloihin, jotta sen avulla voisi hetkeksi irrottautua ja palautua työstä. (Sitra 2017.)

Luontonurkkauksesta pilotti

Kirsi Halenius valitsi eLulussa pilotoitavaksi luontomenetelmäksi moniaistisen Luontonurkkauksen, jonka avulla tuotiin pala luontoa Haleniuksen työpaikalle lääkäriaseman poliklinikalle toukokuussa 2021. Menetelmän valintaan vaikutti työntekijöiden toive sekä se, että työntekijät tekevät paljon töitä työpaikalla koneen ääressä istuen. Luontonurkkauksen avulla työntekijät saattoivat tauolla mennä pois omalta työpisteeltään. Idea testaukseen valitussa luontomenetelmässä oli samansuuntainen kuin Laurean aikaisemmissa Moniaistisen tilan hankkeissa, joissa on ollut tarkoituksena suunnitella ja rakentaa Aistien-tila eli tila, jossa on kaikille aisteille jotain.



Kuva 1. Valmis moniaistinen Luontonurkkaus. (kuva: Kirsi Halenius)

Moniaistinen Luontonurkkaus

Moniaistisen tilan tavoitteena voi olla mm. yhteisöllisyyden edistäminen, oppiminen, voimaantuminen ja arvojen pohtiminen. Elämyksellisyyden on tarkoitus herättää tunteita ja sitä kautta edistää hyvinvointia ja voimaantumista. (Räty ym. 2015, 9-10.) Vaikka Moniaistisen tilan menetelmässä painottuu yhteinen tilan rakentaminen, tässä pilotissa Luontonurkkaus toteutettiin yksin. Tilaa luotaessa ajatuksena oli kuitenkin se, että tila voisi tarjota mahdollisimman monelle aistille elämyksen ja kävijä voisi omien mieltymystensä mukaan valita, mitä hän Luontonurkkauksessa tekee: katseleeko kuvia, Mieli ry:n ”Hyvän mielen metsäkävely” -videoita tai tilassa olevia luontoelementtejä, kuunteleeko videolta kuuluvia luonnon ääniä tai tunnusteleeko kiviä, käpyjä tai hiekkaa. Luontonurkkauksessa pystyi myös aistimaan havujen ja pihkan tuoksun.

eLulu-hanketta ja valittua luontomenetelmää esiteltiin lyhyesti Haleniuksen työpaikalla huhtikuussa 2021, ja 15 vapaaehtoista ilmoittautui testaamaan Luontonurkkausta toukokuussa 2021. Rentouttava luontonurkkaus rakennettiin työhuoneeseen, joka sisustettiin luonnon materiaaleilla, kuten hiekkameditaatioastialla, viherkasveilla,



luontoaiheisilla julisteilla sekä kivillä, kävyillä, havunoksilla ja kukilla.



Kuva 2. Luontonurkkaus tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille. (kuva: Kirsi Halenius)

”Kyllä stressi selvästi laski luontonurkassa. Ihan omien tunteiden perusteella voin sanoa.”

Luontonurkkaus herätti paljon kiinnostusta jo etukäteen. Tila sai hyvän vastaanoton ja moni lähti mielellään testaukseen mukaan. Vapaaehtoiset testaajat täyttivät eLulu-hankkeeseen liittyvän kyselylomakkeen aina testattuaan Luontonurkkausta. Luontonurkkauksessa kävivät myös sellaiset työntekijät, jotka eivät olleet ilmoittautuneet testiryhmään mukaan.

Luontonurkkauksesta pidettiin paljon, ja kokeilun päättymisestä kolmen viikon jälkeen oltiin harmissaan. Kielteistä palautetta tuli siitä, että Luontonurkkaus oli huoneessa, jossa joku työntekijöistä välillä työskenteli työtilapulan vuoksi.

”Ajan ottaminen ja työpisteeltä lähteminen oli välillä vaikeeta. Semmonen muka-kiire.”

Kyselylomakkeiden keräämisen lisäksi haastateltiin kolmea menetelmätestaukseen osallistunutta. Vaikka haastateltavia oli vähän, vastaukset olivat kuitenkin hyvin samansuuntaisia. Vastauksissa toistui eniten rauhoittumisen teema – luontomenetelmä koettiin rauhoittavaksi ja rauhoittumisen koettiin puolestaan parantavan keskittymistä. Ongelmallisimmaksi koettiin ajan löytäminen Luontonurkkaukseen menemiseen. Vaikka harjoituksesta pidettiin, sen huomattiin rentouttavan ja sillä oli positiivisia vaikutuksia, oli kuitenkin haasteellista löytää lyhytkin aika vierailu Luontonurkkauksessa. Tämä todennäköisesti selittää sen, että kukaan testaajista ei käynyt Luontonurkkauksessa tavoiteltua kahdeksaa kertaa vaan testauskerrat vaihtelivat kahden ja seitsemän välillä.

”Helppoo, mut lähteminen työstä oli välillä vaikeeta. Pois tullessa oli aina rauhallisempi olo! Et tosi tarpeellista se kyl oli. Toivottavasti vois jatkossakin käydä.”

Testauksen tulosten perusteella voidaan todeta, että tämän kaltaiselle työhyvinvointia lisäävälle menetelmälle on kysyntää, koska se koettiin miellyttäväksi ja konkreettiseksi keinoksi vaikuttaa työhyvinvointiin. Haleniuksen tarkoituksena on tehdä myös opinnäytetyö luontoon ja työhyvinvointiin liittyen ja rakentaa Luontonurkkaus uudestaan loppuvuodesta 2021. Silloin testaus kestää pidempään ja Luontonurkkausta markkinoidaan laajemmin koko organisaatiolle.

”Kun kroppa rauhoittu, niin mielikin rauhoittu.”

Luontonurkkaus-menetelmän pitkäkestoisia vaikutuksia on vaikea arvioida näin lyhyen testauksen perusteella. Sen pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että vaikutukset koettiin selkeästi myönteisiksi, joskin vain hetkellisiksi. Luontonurkkauksen tavoitteena oli luoda kävijälle luontoelämys tuomalla sisätiloihin tuulahdus luonnosta kiireisen työpäivän keskelle sekä luoda miellyttävä, kaunis ja rauhallinen moniaistinen ympäristö, jossa voi hetken hengähtää. Palautteiden perusteella tämä tavoite täyttyi.

Lähteet:

- Gritzka, S., MacIntyre E.T., Dörfel, D., Baker-Blanc J.L. ja Calogiuri, G. 2020. The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review. Viitattu 14.8.2021. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00323>
- Kauppalehti 2.9.2021. Tässä tulee uusi etätyön muoto – työt metsässä: tutkimusprofessori kertoo, että jo 15 minuuttia luonnossa voi edistää työhyvinvointia. Viitattu 5.9.2021 <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/tassa-tulee-uusin-etatyon-muoto-tyot-metsassa-tutkimusprofessori-kertoo-etta-jo-15-minuuttia-luonnossa-voi-edistaa-tyohyvinvointia/cdc70fb2-2bb3-4ce1-b2c7-990962b2f1d9>
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huutilainen, M., Yli-Viikari, A. ja Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Viitattu 14.3.2021 https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rätty, M. Sivonen, S., Saarela, J., Laurikainen, H. ja työryhmä. 2015. Aistien menetelmä. Viitattu 10.6.2021. https://aistienmenetelma.net/wp-content/uploads/2018/09/raty_aistien_menetelm_uusittu_painos_web.pdf
- Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. ja Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston julkaisuja. Viitattu 2.5.2021. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Sitra. 2017. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 10.3.2021. https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021100649462>

Kirsi Halenius

Terveystenhoitaja/Sairaanhoitaja AMK, YAMK-opiskelija



Tiina Wikström



tiina.wikstrom(at)laurea.fi
Lehtori, Laurea TKI-yksikkö, Tikkurila

eLuontoluotsi

moniaistinen luontonurkkaus

työhyvinvointi