



# Luontohyppelyt

## MITÄ?

Luontohyppelyillä tarkoitetaan työpaikan tai etätyöpisteen lähiluonnossa, esim. puistossa tapahtuvaa ohjeistettua liikkumista ja havainnointia. Luontohyppelyitä voidaan toteuttaa yksin tai ryhmässä liikkuen.

Liikunta kohentaa itsetuntemusta ja mielialaa ja luontoympäristössä terveysvaikutukset ovat suurempia kuin sisätiloissa liikuttaessa. Luonto voi auttaa huolista ja kiireestä irtautumisessa ja se voi tarjota rauhoittumisen, lumoutumisen ja jatkuvuuden kokemuksia.

Varsinkin yksin toteutettavat luontohyppelytehtävät voidaan toteuttaa samoin ohjein riippumatta työpaikan tai etätyöpisteen sijainnista tai organisaation koosta.

## MIKSI?

Luonnossa liikkumisen vaikutuksia tunteisiin, mielialaan ja itsetuntoon on tutkittu. Jo 5-10 minuutin luonnossa liikkumisen jälkeen monet kokevat positiivisten tunteiden lisääntyvän. Samassa ajassa verenpaine ja syke laskee. Monet ovat kokeneet lyhyen luontointervention lisänsen itseluottamusta muuttuneiden näkökulmien, sosiaalisten suhteiden sekä mielen selkiytymisen kautta.

Elvyttävän luontokokemuksen vaikuttavuutta lisää usein luontoympäristön tuttuus, turvallisuus, rentous, kauneus ja kasvillisuus. Monet kokevat myös vesielementit elvyttävinä. Jokainen voi etsiä itselleen sopivaa mielialapaikkaa.

Jos jonain päivänä on esimerkiksi sairaana eikä pääse ulos, on pelkän luontokuvan katselulla samankaltaisia vaikutuksia kuin luonnossa olemisella.

## MITEN?

Hankkeessa ohjattiin työpaikan tai etätyöpisteen lähiluonnossa tapahtuvaa liikkumista ja havainnointia antamalla osallistujille kokeilun alkaessa molemmille kokeiluviikoille omat tehtävät. Tehtävät valittiin niin, että ne pystyi tekemään yksin. Näin toimittiin, jotta tehtävien tekeminen olisi mahdollisimman helppoa ja riippumatonta työyhteisön koosta tai työtilanteesta. Ensimmäisen viikon tehtävänä oli "Kaikilla aisteilla" neljänä työpäivänä 10 min kerrallaan. Toisen viikon tehtävänä oli "Rentoutta mielikuvista" neljänä työpäivänä 10 min kerrallaan.

Interventoiden tuloksia seurattiin kyselyin.

Liikunnan avulla työntekijät saivat taukoja työhön, raitista ilmaa ja yhteistä tekemistä työkavereiden kanssa. Ulkoilu virkisti sekä auttoi rauhoittamaan mieltä ja ajatuksia ja keskittymään työtehtäviin paremmin.

*"Teki hyvää käydä ulkona hengittämässä, rauhoittamassa mieltä ja ajatuksia, tunteuksia. Katkaisi päivää kivasti vaikka tuntui haastavalta irrottautua töistä luontohyppelyn ajaksi, koska sellaiseen ei ole totuttu. Ulos mennessä tunsin, kuinka kaipasi raitista ilmaa, liikettä ja pysähtymistä."*