



# Virikkeellinen työympäristö

## MITÄ?

Työympäristön virikkeellistäminen tarkoittaa yksilön fyysisen, sosiaalisen ja/tai aistillisen ympäristön parantamista kognitiivisen, emotionaalisen ja fyysisen hyvinvointia edistämiseksi.

Ympäristön virikkeellistämisen tarkat osatekijät ja niiden tehokkuus voivat vaihdella yksilöllisten tarpeiden perusteella. Interventiot tulisi siksä räätälöidä jokaisen työyhteisön olosuhteisiin.

## MIKSI?

Virikkeellinen työympäristö tarjoaa **kognitiivista stimulaatiota** erilaisten aktiviteettien, pelien ja sosiaalisten vuorovaikutusten kautta. Nämä toiminnot aktivoivat aivoja ja edistävät kognitiivisten taitojen kehittymistä.

**Sosiaalinen vuorovaikutus** voi tarjota emotionaalista tukea, vähentää eristäytymisen tunnetta ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Positiivinen sosiaalinen vuorovaikutus on yhdistetty selviytymiseen stressaavista tilanteista, sillä se voi motivoida yksilöitä ja parantaa heidän emotionaalista sietokykyään.

Ympäristöt, joissa on monipuolisia **aistiärsykeitä** (visuaalisia, auditiivisia, taktilisia jne.), voivat auttaa aktivoimaan eri aivojen osia ja johtaa parempiin toiminnallisiin tuloksiin.

Virikkeellinen ympäristö voi edistää **myönteistä emotionaalista tilaa, vähentäen stressiä ja ahdistusta**. Stressin vähentäminen on tärkeää aivoille etenkin stressaavan kauden jälkeen, sillä liiallinen stressi voi vaikuttaa kielteisesti toipumiseen ja palautumiseen.

## MITEN?

Hankkeessa tarjottiin mahdollisuus työympäristön virikkeellistämiseksi **sieniviljelyyn, huonekasvien, viljelylaatikoiden ja kasviakvaarion** avulla.

Interventioiden tuloksia seurattiin kyselyin. Osallistujien kokemukset olivat pääasiassa positiivisia, alla muutama esimerkki.

*“Lisää kasveja ottaisın työympäristöön mielusti. Kasvit tekevät miellyttävän ympäristön, lisäävät tilojen kodinomaisuutta ja antavat yhteistä tekemistä myös asiakkaiden ja työntekijän välille.”*

*“Sienien kastelu lisäsi tauotusta töihin ja lisäsi interaktiota muiden työntekijöiden kanssa. Keskusteltiin muustakin kuin töistä ja tämä todellinen tauolla olo lisäsi energiaa suoriutua töistä.”*