



Luontopalveluiden ja lähiluonnossa liikkumisen puheeksioton malli

Miten luonto näkyy nyt tai on näkynyt aikaisemmin arjessasi?

Millaista luonnossa liikkumista sinun elämässäsi on nyt tai on aikaisemmin ollut?

1

Mitä ajatuksia, tunteita ja/tai tuntemuksia koet luonnossa ollessasi?

Entä luonnossa liikkuessasi?

2

Jos haluaisit, millä tavoin voisit vahvistaa luontokokemustasi arjessasi?

3



Malli on kehitetty osana Sitran rahoittamaa Hyvinvoinnin juurilla -hanketta Varsinais-Suomen hyvinvointialueella yhteistyössä alueen elintapaohjaajien, kuntien liikuntaneuvojien ja järjestöedustajien kanssa.

Voit käyttää seuraavia apukysymyksiä keskustelun tukena

1

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille henkilön luontosuhdetta ja sitä, miten luonto näkyy tai on näkynyt hänen arjessansa, ja miten se vaikuttaa ja on vaikuttanut hänen liikkumiseensa.

Kun muistellaan ja sanoitetaan aikaisempia luontokokemuksia, voidaan tunnistaa luontoon ja luonnossa liikkumiseen liittyviä resursseja, motivaatioita ja mahdollisuuksia.

- Millainen on luontosuhteesi ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen?
- Minkälaisia luonnossa oleskeluun liittyviä kokemuksia sinulla on?
- Ovatko kokemuksesi luonnosta positiivisia vai negatiivisia?
- Onko luonnossa toimiminen (ollut) sinulle enemmän oleskelua, liikkumista vai molempia?

2

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille henkilön luontoon liittyviä tunteita sekä käytössä olevia voimavaroja ja mahdollisia esteitä.

Voit tuoda esille myös, että luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on useita merkittäviä terveyshyötyjä ja pohtia niiden merkityksellisyyttä yhdessä asiakkaan kanssa.

- Millaisia tunteita luonto ja luonnossa liikkuminen saa aikaan kehossasi?
- Onko sinulla mielipaikkaa luonnossa? Jos on, miten kuvailisit sitä?
- Millaisia aistihavaintoja voit tehdä luonnossa tähän vuodenaikaan? Mitä ne merkitsevät sinulle?
- Onko sinulla este tai esteitä, jotka vaikuttavat luonnossa toimimiseen?

3

Käyttäytymisen muutosta on helpointa lähteä vahvistamaan niiden asioiden kautta, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja mielekkäitä. Kysymyksen tavoitteena onkin auttaa henkilöä löytämään itselle merkityksellisiä tapoja lisätä luontoa ja luonnossa liikkumista arkeen.

Jos henkilöllä ei ole mahdollisuutta lähteä ulos luontoon, voit keskustella silloin keinoista tuoda luontoa elinympäristöön.

- Jos haluaisit kokeilla jotain uutta luontoon liittyvää, mitä se olisi? Mitkä asiat tukisivat sinua toteuttamaan kokeilun ja miten, missä ja milloin toteuttaisit sen?
- Onko sinulla tietoa oman asuinkuntasi/-alueesi luontomahdollisuuksista?
- Jos voisit, millä tavoin muuttaisit elinympäristöäsi luonnonmukaisemmaksi?

+

Jos henkilö tarvitsee apua luonnossa liikkumisen lisäämiseksi, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata kunnan liikuntaneuvontaan. Hänelle voidaan myös suositella muita luontopalveluita hyvinvointialueen palvelutarjottimen kautta.