

Perhe- ja pariterapiaa luonnossa luonnon kanssa

Pekka Lyytinen,
PsL, kehitys- ja kasvatus-
psykologian erikois-
psykologi, kouluttaja-
psykoterapeutti (perhe-
ja pariterapia)
pekka.lyytinen@muutosloki.fi

Heidi Tsupari,
psykologi, perhe- ja
paripsykoterapeutti

Tiivistelmä

Ihmisen suhde luontoon on ajan myötä monimutkaistunut. Ajattelemme esi-ihmisen ja muiden eliölajien olleen ja eläneen osana luontoa. Sisäsyntyisen luonnon osana olemisen sijasta meillä on nyt luontosuhde, jota pohdimme ja pyrimme tietoisesti toteuttamaan. Planetaarinen hyvinvointi tähtää suhteeseen, jossa kaikilla suhteen osapuolilla olisi mahdollisuus voida hyvin. Nykytodellisuus on kuitenkin kaukana tästä. Suhdettamme luontoon on kuvattu jopa traumaattiseksi. Ilmasto- ja luontokatoraporttien mukaan tuhoamme lajina kiihtyvällä sykkeellä omia elinehtojamme. Tulisiko tämä monimutkainen suhde ottaa huomioon psykoterapiassa ja millä tavoin? Luontolähtöisten menetelmien sisällyttäminen psykoterapeuttiin prosesseihin lisääntyy mutta on edelleen vähäistä. Käytännön kokemus ja alustava tutkimus ovat osoittaneet luontolähtöisten menetelmien tarjoavan perhepsykoterapian kenttään paljon myönteisiä mahdollisuuksia. Lisäksi luontolähtöisellä työskentelyllä on positiivinen vaikutus psykoterapeuttien jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Psykoterapeuttisen työskentelyn on kuitenkin perustuttava näyttöön sen tuloksellisuudesta. Luontolähtöisen psykoterapeuttisen työskentelyn tutkimus on haastavaa. Tutkimukselle ja uusille tutkimusmenetelmille onkin suuri tarve, mikäli luonto ja suhteemme siihen halutaan huomioida myös psykoterapeuttisissa prosesseissa. Tässä artikkelissa pohdimme luonnossa toteutettavaa perhepsykoterapiaa ja sen mahdollisuuksia.

Avainsanat: Luontolähtöinen terapia, luontoavusteinen, seikkailuterapia, tarjouma, luontosuhde

MEIDÄN PITÄÄ ELÄÄ AIDOSTI.

JA ANTAA LUONNON KASVATTAA MEIDÄT LÖYTÄMÄÄN ITSEMME.

TOVE JANSSON (1977)

Luonto yhdistää

Kahdeksannessa perhe- ja pariterapiakonferenssissa Jyväskylässä 25.–27.9. 2025 me tämän artikkelin kirjoittajat osallistuimme toistemme luontolähtöistä perheterapiaa kuvaaviin työpajoihin ja havaitsimme ajattelu- ja toimintatavoissamme sekä luonnossa toteutetun asiakastyön kokemuksissamme tämän artikkelin kirjoittamiseen johtaneita samankaltaisuuksia. Ennen kongressia emme tunteneet toisiamme.

Haluamme jakaa perhe- ja pariterapeuttikollegoillemme kongressin työpajojen materiaaliin perustuvia havaintojamme. Toivomme osaltamme herättävämme kiinnostusta luonnossa tapahtuvaan työskentelyyn ja siihen, että yhä useampi vastaanottotilanne siirtyisi tulevaisuudessa toimistotiloista ulos. Pohdimme lyhyesti luonnossa toteutettavan perhepsykoterapeuttisen työskentelyn merkitystä nykyhetken ja tulevaisuuden maailmassa.

Pekka Lyytinen piti kongressissa työpajan ”Luontolähtöinen seikkailu elää ja voi hyvin – dialoginen seikkailu perheterapiassa”. Pekka työskentelee perhe- ja paripsykoterapeuttina omassa yrityksessään pääosin Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja Kelan rahoituksella.

Heidi Tsuparin työpaja oli nimeltään ”Metsään meni – terapeutin ja luonnon vuorovaikutus käytettäessä luontolähtöisiä menetelmiä perheterapeuttisessa työskentelyssä”. Heidi työskentelee perhe- ja paripsykoterapeuttina Keski-Suomen hyvinvointialueella lastenpsykiatrialla ja lastensuojelussa.

Luonto tuottaa hyvinvointia ja motivoi

Metsäretkelle lähtö ei ole niin itsestään selvää kuin se on ollut aiemmin suurelle osalle väestöstä. Luonnossa olemisen kokeminen turvallisesti syntyy kokemuksen ja riittävien taitojen oppimisen tuloksena. Perhepsykoterapia luonnossa voi osaltaan tarjota näitä taitoja erityisesti haavoittuvassa asemassa oleville perheille.

Lähiluonnon käyttö työympäristönä luontolähtöisessä perhepsykoterapiassa on monella tavoin eettistä. Se tukee perheiden mahdollisuutta palata terapian aikana tutuiksi tulleille paikoille ja liittyy luonnossa oleminen ja luontokokemukset omaan elämään. Osa perhepsykoterapian asiakkaista on siinä määrin taloudellisesti tai psyykkisesti ja sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa, ettei kauas suuntautuva liikkuminen ole mahdollista. Lasten ja aikuisten luontosuhde saa mahdollisuuden muodostua ja vahvistua lähiluonnossa toteutetussa työskentelyssä.

Ihmisen erityistä ja tärkeää suhdetta luonnolliseen ympäristöön ja luontoon on pyritty kuvaamaan ja ymmärtämään useiden teorioiden kautta. Wilson (1986) kuvasi ihmisten perustavanlaatuaista ja geneettistä taipumusta pyrkiä yhteyteen luonnon kanssa termillä biofilia. Biofilia näkyy esimerkiksi luontoon liittyvien harrastusten, puutarhanhoidon ja eläintarhojen suosiona sekä kykynä luoda läheisiä suhteita eläinten kanssa ja ihastua kauniista maisemista (Kaplan 1995; Ulrich 1993; Wilson 1986). Ulrich (1993) puolestaan tunnisti tutkimuksissaan evoluution muovaamia kognitiivisia ja emotionaalisia vasteita, joilla reagoimme ympäristöömme. Palautumisen kannalta tällainen virittyminen ympäristöön ja siitä heräävät tunnekokemukset voivat ohjata ihmistä toiminnallisesti sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja se puolestaan voi parantaa yksilön hyvinvointia (Ulrich 1993). Psykofysiologinen stressistä palautumisen teoria (Stress Reduction Theory, SRT) yhdistää tämän mukautuman psykologiseen hyvinvointiin ja erityisesti modernin maailman tuottaman stressin ja ahdistuksen vähentymiseen (Ulrich 1993). Toisin sanoen, jos saamme olla ympäristössä, jossa palaudumme, voimme paremmin. Luonto pääsääntöisesti on ihmiselle palauttava ympäristö ja kaupunkiympäristö jopa hidastaa palautumista niin fyysisestä kuin henkisestäkin stressistä (Ulrich 1993).

Kaplanin ja Kaplanin (1989) tarkkaavuuden elpymisen teorian (Attention Restoration Theory, ART) mukaan nykypäivän tehtävissä usein tarvittava intensiivinen ja / tai pitkittynyt tahdonalaisen tarkkaavuuden ylläpito johtaa uupumukseen. Kaplan ja Kaplan (1989) tunnistivat luontoympäristön tukevan erityisen hyvin palautumista, sillä se edistää tarkkaavuuden tahatonta kohdistamista. Tällöin ihminen voi kokea lumoutumista tai uppoutumista, mikä puolestaan parantaa keskittymiskykyä ja edistää tarkoituksenmukaista toimintaa (Kaplan 2001). Luonnossa tapahtuva lumoutuminen viittaa tilaan, jossa ihminen tuntee voimakasta viehtymystä tai ihastusta johonkin havaitsemaansa asiaan, kauneuteen tai mahtavuuteen. Verrattuna kaupunkiympäristöön, luontoympäristön on osoitettu paremmin uudistavan psykologisia resursseja (Richards ym. 2011). Luontoympäristöllä on osoitettu olevan rentouttava, parantava ja palauttava vaikutus (Ottosson & Grahn 2008). Nämä teoriat tarjoavat käsitteellisen pohjan alati kasvavalle tutkimukselle, joka osoittaa yhä selkeämmin luontoyhteyden ja luontoaltistuksen vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Meta-analyysit osoittavat luontoaltistuksen vaikutuksen niin hedoniseen (esimerkiksi positiiviset tunteet, onnellisuus, tyytyväisyys elämään) kuin eudaimoniseen (esimerkiksi positiivissävytteiset suhteet, autonomia, yksilöllinen kasvu, elinvoimaisuus, merkityksellisyyden ja kompetenssin kokemus) hyvinvointiin (Capaldi ym. 2014).

Luontoyhteydellä ja luontoaltistuksella on myös lukuisia terveyshyötyjä (Capaldi ym. 2014; Harper & Dobud 2020), mikä on johtanut luonnossa ja luonnon kanssa toteutettavien interventioiden ja terapiamuotojen kehittymiseen (Harper & Dobud 2020). Esimerkiksi suomalaisessa Luonnosta virtaa (LuoVi) interventiossa (Salonen ym. 2022) pyritään tunnistamaan ja tiedostamaan fyysisen ympäristön, erityisesti luontoympäristön tuki omalle hyvinvoinnille, psyykkiselle itsesäätelylle (Korpela 1989; Korpela & Ylen 2007) ja kuntoutu-

miselle (Sahlin ym. 2012). LuoVi-intervention kehittäjät ovat sekä tutkijoita että ammatti-psykologeja ja psykoterapeutteja, ja menetelmiä on kehitetty vuosien ajan yhteistyössä asiakkaiden kanssa. LuoVi on osoitettu tulokselliseksi työssäjaksamisen tueksi (Hyvönen ym. 2018) ja hoitomuodoksi masennuksen (Hyvönen ym. 2023; Paakkolanvaara ym. 2023) ryhmämuotoisessa hoidossa.

Terapeutti ja asiakas saavat luonnossa ollessaan samat terveys- ja hyvinvointi-työhyvinvointi; luonto on tasapuolinen ja erottelematon. Työhyvinvointi vaikuttaisi olevan korkealla tasolla luontolähtöisiä menetelmiä käyttävillä terapeuteilla (Lane & Reed 2023). Suomessa luonto mielletään vahvasti ihmisen hyvinvoinnin lähteeksi ja lähes kaikki nimeävät suosikkipaikakseen jonkin luontopaikan (Salonen 2020). Luontolähtöisen psykoterapian yleistyminen olisi todella tervetullutta sekä asiakkaiden että terapeuttien kannalta.

Luonnon hyvinvointivaikutukset siis tunnetaan jo hyvin (WHO 2022). Luonnossa on kuitenkin riskejä etujen lisäksi. Terapeutin vastaanottohuoneessa sisätiloissa totutettava työskentely (jatkossa huoneterapia) on järjestelyiden osalta yleensä varsin helppoa. Jos se riittää terapian tulosten saavuttamiseen, ei ehkä ole perusteltua vaivautua siirtämään työskentelyä vastaanottohuoneen ulkopuolelle luontoon. Luonnossa joutuu aina muiden tarvittavien järjestelyjen lisäksi varautumaan potentiaalsiin riskitekijöihin. Toisaalta ekopsykologisen näkemyksen mukaan luonnosta erkaantuminen on osaltaan tekijänä ihmisen kielteisissä kokemuksissa. Toimistotyö ei ole meille lajityypillistä eikä edistä luontosuhteen kehitystä. Luontolähtöinen työskentely haastaa työntekijää, toisaalta sillä on paljon annettavaa. On oltava valmis laskemaan ohjat käsistä, otettava vastaan ja osattava tarttua asiakkaasta luonnon avulla nouseviin teemoihin. On oltava tietoinen, että luonnossa liikkuu enemmän tai vähemmän muita ihmisiä, mikä asettaa omat haasteensa yksityisyydelle. Haasteista on aina hyvä puhua ääneen asiakkaiden kanssa ja keskustella siitä, onko teemoja, joista keskustellaan sisällä.

Kuten toiminnallinen työskentely yleisemminkin, luonnossa työskentely on osoittautunut hyödylliseksi erityisesti, jos asiakkailla on vaikeuksia puheeseen ja kieleen perustuvassa työskentelyssä, esimerkiksi vaikeutta pukea ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja merkityksiä sanoiksi tai motivaation puutetta (Virtanen 2011). Luontoon siirtyminen voi olla hyödyllinen prosessia muuttava tekijä myös silloin, jos keskusteluun perustuva psykoterapia juuttuu toisteiseen kielteisten ilmaisujen kehään, ja asiakkaat ja terapeutti kokevat, ettei työskentelyssä päästä eteenpäin (Lyytinen 2022).

Jos asiakkaan tai asiakasperheen motivaatio puheeseen perustuvaan psykoterapiaan sisätiloissa ei riitä, luontolähtöinen työskentely voi auttaa eteenpäin. Seikkailuelementin lisääminen luonnossa toteutuvaan psykoterapiaan voi olla erityinen motivoiva tekijä, jos asiakkaalla ei ole muutoksen kannalta olennaista motivaatiota itse terapiaan. Perhepsykoterapiassa on tällöin usein kyse nuoresta, jolla terapian tarve on todettu. Itse asiassa seikkailun asema nähtiin nimenomaan motivoivana, vastahakoisten nuorten kannalta houkuttelevana asiana, kun seikkailumenetelmät otettiin Suomessa nykymuodossaan

käyttöön. Tietävästi ensimmäinen seikkailuun perustuva hanke oli MLL:n piirissä 1980-luvun lopulla alkanut Lokki-projekti Turussa. Se oli psykososiaalista työtä rikoksia tekevien ja häiritsevästi käyttäytyvien nuorten parissa (Nygqvist 1993). MLL:n Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksen kokonaisvaltaisessa perhekuntoutuksessa seikkailu oli myös keskeinen motivoivana pidetty työmuoto (Laine ym. 2010; Virtanen 2011).

Esimerkki: 10-vuotias Kimmo oli toistuvasti haluton tulemaan perhepsykoterapiatapaamiseen kaveriajan vähenemisen vuoksi. Kaikilla käynneillä kotoa lähtöön liittyi voimakas konflikti äidin kanssa. Kun tapaamiset muutettiin pääosin ulkona toteutuviksi retkiksi, konfliktit loppuivat. Retkelle lähtö oli kiinnostavaa ja hauskaa. Terapian päättyessä Kimmo totesi, että huoneterapiakäynneillä ”oppi enemmän” mutta retkellä oppi eri taitoja ja oli kivampaa. Työskentelyn tavoitteena oleva konfliktien väheneminen veljen kanssa onnistui vasta ulko- ja seikkailutapahtumien jälkeen. Työntekijän arvio on, että lasten vahvistunut osallistumismotivaatio ja lapsia tasapuolisesti huomioiva yhteistyö retkillä yhdessä käytyjen keskustelujen kanssa tuottivat käyttäytymisen tasolla näkyvän toivotun tuloksen.

Luontoon mahtuu kaikenlaista melua ja meininkiä, mikäli se ei ole ympäristöä vahingoittavaa tai tuhoavaa. Luonto sinänsä on passiivinen, arvostelematon, mikä antaa mielikuvan tai tunteen hyväksytyksi tulemisesta. Esimerkiksi aikuiset eivät pidä lasten äänekkästä ja liikkuvaa käyttäytymistä ulkona samalla tavalla häiritseväenä kuin usein sisätiloissa. Ulkona rajoittamisen tarve ja sen myötä konfliktin mahdollisuus lasten ja vanhempien välillä pienee. Perhetapaamisten tunnelma muodostuu helposti vapautuneemmaksi kuin sisätiloissa. Lapsille ulkona olo on usein lähtökohtaisesti motivoivaa ja kiinnostavaa. Perheiden kanssa luonnossa työskenneltäessä toistuu havainto siitä, että lapset keksivät helposti itse ajankulua ilman aikuisten tarjoamia ehdotuksia. Työskentelyn uudelleenmäärittely perheen lasten kanssa tutkimusretkeksi tai seikkailuksi saattaa tuottaa yllättävää ja ennakoimatonta myönteistä tekemistä, jota aikuisten ei tarvitse juurikaan ohjata.

Esimerkki: Työntekijänä (Heidi Tsupari) olen aikaisemmin pyrkinyt siirtämään menetelmiä huonetyöskentelystä ulos säilyttämällä struktuuria esimerkiksi tunnetyöskentelyssä. Lapset ja nuoret ovat kuitenkin osoittaneet tämän turhaksi. Tunnetyöskentely lähtee yleensä luontoympäristössä elämään omaa elämäänsä, missä tunteita koetaan hetkessä ja kokemisen tilaksi muotoutuu ympäristö, jossa liikutaan. On etsitty kävylle turvallista koloa ja pohdittu, miltä siellä tuntuu. On muotoiltu ja testattu rohkeuden paikkaa ja hypätty kiveltä aikuisen syliin. Vihainen puu on hakannut tuulesta toista. Kuulluksi tuleminen on näyttäytynyt siinä, miten on lapsen toiveesta pysähtynyt kuuntelemaan metsäpuroa. Näistä ovat syntyneet parhaat kokemukset, pohdinnat ja keskustelu, mikä vaatii kuitenkin aina herkkyyttä pysähtyä lapsen maailmaan ja siihen mitä terapian aikana hänelle nousee luonnon tarjoumista.

Esimerkki: Turun seudulla MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö, vuodesta 2022 alkaen Aamos Kuntoutus- ja Terapiapalvelut, on tuottanut vuodesta 1994 alkaen perhekuntoutuspalveluja, joihin liittyy paljon ulkona toteutettavia toimintatuokioita. Aiemmin toimintatuokiot olivat usein hyvin tarkasti suunniteltuja ja ohjelma pyrittiin toteuttamaan

suunnitellusti. Käytännön havaintojen myötä suunniteltujen toimintojen osuus on vähentynyt ja vapaa oleminen spontaaneine tekemisineen lisääntynyt.

Luonnossa tapahtuvaa psykoterapiatyöskentelyä kutsutaan kohtalaisen vakiintuneesti luontolähtöiseksi tai luontoavusteiseksi työskentelyksi. Nämä ovat osin toisiinsa lomittuvia nimityksiä, ja joskus vaikeasti eroteltavissa. Luontolähtöisessä työskentelyssä luonnon ajatellaan olevan keskeisessä roolissa terapiaprosessissa, kun taas esimerkiksi seikkailuterapiassa luonto ikään kuin avustaa terapiaprosessia, mutta ei ole sen keskiössä.

Vaikka luontolähtöiset menetelmät eroavat taustaoletusten, interventoiden, terapeuttien päämäärien osalta, kaikissa pidetään luontoa terapiaprosessiin vaikuttavana tekijänä, mikä erottaa luontolähtöiset menetelmät perinteisistä terapiamuodoista (Harper & Dobud 2020). Todettakoon, että on myös muita terapiamuotoja, jotka kytkeytyvät vahvasti luontoon (esimerkiksi puutarhaterapia ja eläinavusteiset terapiat), mutta eivät ole luontolähtöisiä ja siksi rajautuvat tässä ulkopuolelle.

Luontolähtöiset ja luontoavusteiset menetelmät pitävät sisällään laajan joukon luontoa terapiaprosessiin integroivia lähestymistapoja. Näihin lukeutuvat seikkailuterapia (Gass & Russell 2012), erämaaterapia (Berman & Davis-Berman 1989), ekoterapia (Clinebell 2013), luonnon ohjaama terapia (Burns 1998), luontoterapia (Berger & McLeod 2006) ja luontoavusteinen terapia (Annerstedt & Währborg 2011). Kaikissa menetelmissä painottuu ihmisen luontoyhteyden merkitys fyysisen, psyykkisen ja henkisen kasvun kannalta (Naor & Mayseless 2023). Toteutustavat kuitenkin eroavat toisistaan merkittävästi. Kun seikkailuterapiassa pyritään itsensä voittamisen kokemuksiin ja ajoittaiseen adrenaliinitason nousuun, niin luontoavusteisessa terapiassa taas luontoympäristön ajatellaan tukevan parasympaattisen hermoston aktivaatiota ja palautumista.

Luonto kanssaterapeutina

Luonnossa työskentely voi olla ”oikotie” työntekijän ja asiakkaan suhteen luomiseen ja syventämiseen. Keskusteluissa kollegojen kanssa toistuu havainto luottamuksellisen suhteen syntymisen nopeutumisesta luonnossa. Luonto riisuu asiakkaita ja terapeutteja rooleista, mikä saattaa tukea allianssin muodostumista. Työskenneltäessä luontoympäristössä voi esimerkiksi perinteinen allianssi sisältää myös merkityksellisen suhteen luontoon ja luonnon rooli voi muodostua kanssakulkijaksi terapeuttisessa prosessissa (Naor & Mayseless 2019). Luontolähtöisiä menetelmiä käyttävät ammattilaiset ovatkin kuvanneet luontoa liikkeelle panevana voimana ja avustajana terapeuttisessa prosessissa (Harper ym. 2019). Alustava tutkimus on nostanut esille neljä luontolähtöisille menetelmille yhteistä vaikuttavaa tekijää:

1. Luontoympäristö ja sen hyvinvointivaikutukset,
2. haastaminen ja muut terapeutitset keinot, jotka laajentavat kapeutunutta ajattelua itsestä ja tuulettavat käsityksiä,

3. luonnon rooli, joka käsitetään jatkuvasti ja aktiivisesti terapiaprosessiin vaikuttavana,
4. luonnon kautta heräävä ekspansiivisuus ja kokemus yhteydestä, joka kutsuu laajentamaan näkökulmaa elämään ja voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Naor & Mayseless 2021).

Neljäs kohta, ekspansiivisuus ja kokemus yhteydestä, lähestyy narratiivisen psykoterapian isän Michael Whiten (2001) ajatuksia identiteetistä ja sen vaikutuksesta käsityksiin itsestämme. White muistutti länsimaalaisten essentialististen ja naturalististen käsitysten olevan verrattain uusia käsityksiä ihmislajin historiassa ja että ihmisenä oleminen ei aina ole ollut sitä, millaisena sen nyt käsitämme. Ihmisen olevaisuus ei ole aina rakentunut omasta identiteetistä, eikä meillä ole ajateltu olevan yksilön ominaisuuksia, jotka näyttäytyisivät henkilökohtaisina resursseina tai voimavaroina (White 2001). Voisi sanoa, että käsitys on ollut systemisempi; voimavarat ja resurssit ovat kummunneet vallitsevasta systemistä. Saattaakin olla, että juuri yksilökeskeistyminen ja luonnosta erkaantuminen kietoutuvat toisiinsa sekä ihmislajin kokemukseen psykologisesta kärsimyksestä.

Allianssista luontolähtöisessä työskentelyssä

Allianssin ajatellaan siis syntyvän myös suhteessa luontoon. Liittyminen luontoon saattaa olla jopa helpompaa kuin liittyminen terapeuttiin. Erityisesti työskenneltäessä autismin kirjolla olevien, neuroepätyypillisten, vakavasta masennuksesta kärsivien tai traumataustan omaavien asiakkaiden kanssa, voi asiakkaan olla helpompi lähestyä kokemustaan ensin luonnon tuella. Luonnon apu allianssin rakentumisessa terapeutin ja perheen välille on olennainen. Luonto tasavertaistaa. Sekä asiakkaan että terapeutin rooleissa on vaikeampi pitäytyä, kun luontoa koetaan ja jaetaan yhdessä. Kokemustemme mukaan lähes kaikkiin asiakkaisiin on löytynyt hyvältä ja riittävältä tuntuva yhteys viimeistään luonnossa. Mikä sitten on riittävä allianssi? Kuinka paljon perhe tai pari voi hyötyä, jos terapeutin suhde jää vaillinaisen tuntuiseksi suhteessa yhteen asiakkaaseen? Voiko luonto kollegana paikata allianssin puutosta suhteessa terapeuttiin? Ehkä perheelle mahdollistuu luonnon kautta jotain, joka helpottaa perheelle tärkeän asian äärelle pysähtymistä ja oman kokemuksen jakamista, kun terapeutti jää enemmän ulkokehälle kuin perinteisessä huoneterapiassa.

Esimerkki: STEA-rahoitteinen Tyttö olet helmi! -toiminta on esimerkki siitä, miten luonto ja luonnossa toteutettavat tehtävät on nostettu keskiöön. Toiminnan tavoitteena on tytön ja äidin välisen suhteen tukeminen. Työskentely on ollut Covid-pandemian jälkeen kokonaan etäyhteyksin ohjattua, jolloin tyttären, äidin ja luonnon keskinäinen suhde on korostunut. Asiakaspalautteet ovat olleet varsin myönteisiä ja tulokset toiminnan tavoitteen mukaisia (Aallontie & Haapanen, 2025).

Veli-Matti Virtanen on luonnehtinut MLL:n Kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksessa kehitettyä seikkailunohjaustyöskentelyä käsitteillä väistyvä ohjaajuus ja myönteinen välinpitämättömyys (Virtanen 1998). Nämä käsitteet viittaavat siihen, että työntekijä voi pitää itsensä mahdollisimman huomaamattomana ja siten antaa perheenjäsenille tilaa toimia yhdessä. Myönteinen välinpitämättömyys on siis työtapaa ja viittaa tilanteeseen, jossa perheenjäsenet ohjataan huomioimaan ja juhlimaan toistensa onnistumista sen sijaan, että työntekijät palautteellaan tai eleillään arvioisivat suorituksen tasoa ja onnistumista. Tässä työskentelytavassa pyritään tietoisesti siihen, että terapeutti pysyy kokemuksesta hiukan ulkopuolisena ja välttää mahdollisimman paljon häiritsemästä asiakkaiden yhteistä kokemusta ja sen rakentumista. Samalla terapeutin on oltava tarkkaavainen ja valmis liittymään tilanteeseen tarvittaessa. Myönteinen välinpitämättömyys ei siis sisällä poissaolevuutta, vaan voimakasta, mutta melko eleetöntä läsnäoloa.

Pari- ja perhepsykoterapian erityiseksi vaikuttavaksi tekijäksi on nostettu laajennettu hoidollinen systeemi sekä allianssin laajeneminen. Luontolähtöisessä työskentelyssä hoidollinen systeemi kattaa myös yhteyden kokemuksen suhteessa ympäristöön ja olevaan. Tämän kokemuksen ajatellaan vaikuttavan voimakkaasti hyvinvointiimme. Systeemistä ajattelua mukaillen yksilön oireilu voi siis johtua perheen tai sen jäsenten vieraantuneesta suhteesta luontoon tai ympäristöön. Palaten ekopsykologian ajatukseen ihmisen pahoinvoinnin lisääntymisestä hänen erkaantuessaan luonnosta (Delaney 2021) Harri Virtanen vie ajatuksen vielä hieman pidemmälle. Hän nostaa esille, ettemme ole ainoastaan erkaantuneet luonnosta, vaan suhteemme luontoon on tuhoava ja kestämaton (Virtanen 2022). Riistämme ja tuhoamme jatkuvasti systeemiä, joka mahdollistaa elämisemme ja olemisemme, tarjoaa ravintoa ja happea sekä vaatii ja suojaa. Virtanen kuvaa suhteemme luontoon olevan traumaattinen ja ajattelee tämän synnyttävän ahdistusta ja masennusta.

Työskentelysuhde, allianssi voi siis laajentua kattamaan luonnon. Lanen ja Reedin (2023) ajatuksia mukaillen saattaa olla, että perhepsykoterapeutilla on oltava oma henkilökohtainen luontosuhde, jotta allianssin laajentuminen mahdollistuisi. Luontolähtöisten menetelmien täytyy ainakin terapeutista tuntua omilta, jotta terapeutin allianssi voi lähteä muodostumaan asiakkaiden ja luonnon välille. Näin kai on tilanne kaikkien menetelmien osalta. Jos psykoterapeutti ei tosissaan usko tekemäänsä, ei vaikuttavuuskaan voi nousta kovin hyväksi. Mikäli työskentelyyn liittyy riskiä sisältäviä seikkailullisia elementtejä, psykoterapeutin täytyy olla lisäksi vastuullisesti tietoinen siitä, että hän voi käyttää vain riittävästi hallitsemiaan menetelmiä, joihin on asianmukainen pätevyys.

Kaksi näkökulmaa: tyynnytys ja aktivaatiotason tietoinen nosto

Artikkelin alussa kuvattiin luonnossa olemisen tyynnyttäviä, sääteleviä ja stressiä vähentäviä vaikutuksia. Yleisten vaikuttavien hoidollisten tekijöiden joukossa mainitaan myös voimakkaat tunnekokemukset. Tunnepitoiset kokemukset tulevat ajatuksellisesti

lähelle luontolähtöisten menetelmien vaikuttavien tekijöiden merkittäviä luontokokemuksia sekä ekspansiivisuuden kokemusta. Näissä on kuitenkin suuri ero: Kokemustemme perusteella huoneterapian tunnekokemukset sisältävät usein esimerkiksi irti päästämistä, asian kohtaamista ja surua. Nämä kokemukset syntyvät sisäisestä prosessista. Merkittävät luontokokemukset ja kokemukset ekspansiivisuudesta taas saavat usein voimansa toivosta, lumoutumisesta ja ajatuksen avartumisesta ja/tai kirkastumisesta. Näissä tunnekokemuksissa keskeistä on itsensä kokeminen suhteessa ympäristöön. Ihminen usein kyyneltyy molemmissa, mutta tunnelmaltaan tilanteet eroavat paljon. Voimakkaita tunnekokemuksia sisältäessäänkin luonnon läsnäolo säätelee aktiiviatasoa tyynnyttävästi ja stressin kokemuksesta vähentävästi; yleensä aktiiviataso laskee.

Seikkailun lisääminen luonnossa olemiseen, toimintaan, tuo työskentelyyn aktivoivan ja aktiiviatasoa nostavan elementin. Suomeen perustettiin Suomen seikkailukasvatusverkosto vuonna 2007 ja Suomen seikkailuterapia- ja sosiaalinen nuorisotyöverkosto vuonna 2017. Näiden tehtävänä on kehittää seikkailumenetelmien ammattimaista käyttöä eettisesti kestäväksi ja näyttöön perustuvaksi terapeutiksi ja kasvatukselliseksi työtavaksi.

Sanana seikkailu viittaa johonkin osanottajalle vielä tuntemattomaan toiminnan osaluokeseen, johon saattaa sisältyä koettuja tai todellisia riskejä, ehkä myös jotakin oman niin sanotun mukavuusalueen reunalla tai ulkopuolella olevaa (Harper ym. 2019). Mukavuusalueella tarkoitetaan tässä keskushermoston aktiiviatilaa, jossa henkilö tuntee itsensä rauhalliseksi, keskittyneeksi ja suhteellisen turvalliseksi ja keskushermoston aktiiviataso on melko matala (Lyytinen 2022). Keholliset tuntemukset voivat liittyä lämmön, helppouden ja rentoutumisen kokemuksiin. Perinteisesti arkikielessä seikkailu liitetään vaativiin aktiviteetteihin, kuten vaellukseen tai retkeilyyn metsässä tai erämaassa, melontaan, kiipeilyyn ja muihin seikkailu-urheilulajeihin tai syrjäisiin ja mahdollisesti vaarallisiin ympäristöihin suuntautuviin vaativiin tutkimusretkiin. Vaativissa ja riskejä sisältävissä tilanteissa keho alkaa reagoida riskin havaitsemisesta syntyvään stressiin. Adrenaliinin ja stressihormoni kortisolin erityis lisääntyvät. Autonominen hermoston reaktiot (sydämensyke, verenpaine) kiihtyvät. ”Epämukavuus” näissä tilanteissa viittaa erityisesti ahdistuneisuuden ja pelon tunteisiin, jotka kehon toiminnan muuttumiseen tai lamaantumiseen liittyvinä voivat olla hyvinkin traumatisoivia.

Seikkailutoimintaan sisältyvät riskit voivat olla asiakkaan näkökulmasta todellisia, koettuja tai näitä molempia. Näitä voivat olla esimerkiksi tulen käsittely nuotiolla, tuuli ja aallokko melontaretkellä ja korkeat paikat kiipeilyssä, pimeys talvikuukausina. Toimiminen koetusta riskistä huolimatta ja onnistuminen tuottavat onnistumisen ja osaamisen kokemuksia. Toistuuksaan kokemukset tukevat asiakkaan myönteistä minäkäsitystä ja itseluottamusta (Pärnänen 2021; Lyytinen 2022).

Riskialtis leikki on lapsen kehityksessä merkityksellistä (Sandseter & Kennair 2011; Brussoni ym. 2015; Harper ym. 2019). Lapset tarvitsevat riskialttiita kokemuksia oppiakseen hallitsemaan taitoja, joilla riskien toteutumista voi välttää. Terapiatilanteessa riskit ovat

kuitenkin hallittuja verrattuna lasten omin päin tekemiin seikkailuihin. Ohjatussa terapia-tilanteessa luonnossa lapsi tai nuori voi kohdata riskejä perheenjäsenten ja terapeutin toimiessa turvallisena tukena. Olennaista on yhteinen ongelmanratkaisu ja yhteinen tunteiden säätely, joiden turvin lapsi voi onnistua, oppia ja tuntea selvinneensä. Riskialtis leikki aktivoi sympaattista autonomisen hermoston osaa tuottaen muun muassa pelkoa pieninä hallittuina annoksina, mikä voi laajentaa myönteisellä tavalla asiakkaiden sietoikkunaa. Sandseter ja Kennair (2011) totesivat riskialttiin leikin olevan evolutiivisesta näkökulmasta välttämätöntä lasten kehityksessä.

Esimerkki: Vuonna 2025 STEA- rahoitteinen Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta täytti 10 vuotta. Toiminnan tavoitteena on tukea isän ja pojan suhdetta ja samalla pojan ikätasoista kehitystä. Ryhmät ovat olleet aina täynnä, ja keskeyttäneiden isä ja poika -parien määrä on ollut erittäin pieni. Toimintaan on osallistunut 240 isä-poika-paria (Kananen & Nieminen 2025). Isällä on suuri merkitys lapsen elämässä, mutta isät ovat helposti äitejä vähäisemmässä roolissa muun muassa kuntoutuksessa ja terapiassa. Tähän havaintoon Isät ja pojat puussa -seikkailutoiminta alun perin perustui. Seikkailu on selvästi toiminut isien ja poikien yhteisenä motivaatiotekijänä.

Luonnossa työskentelyn vaikuttavista tekijöistä

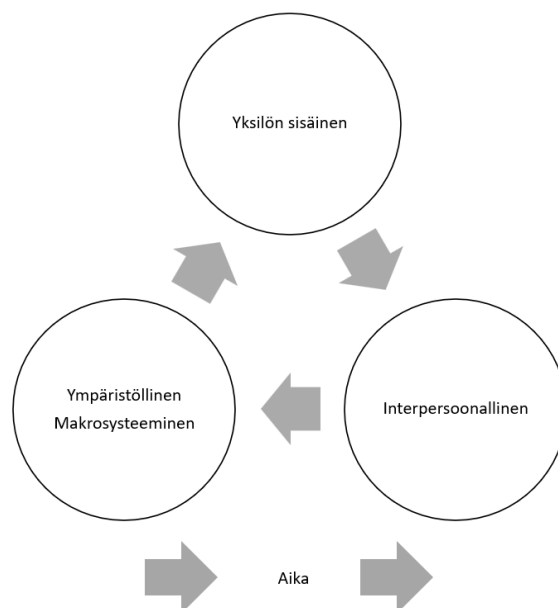
Ajattelemme, että yksi luontolähtöiselle perhepsykoterapialle ominainen vaikuttava tekijä liittyy muutoksiin terapeutin ja asiakkaiden rooleissa: Ensinnäkin terapia ei toteudu terapeutin omassa tilassa eikä perheen omassa tilassa kotona. Kukaan ei siis omista tai hallitse tilaa, ei olla kenenkään reviirillä. Tämä asetelma luo tasavertaisuutta. Toiseksi terapeutti ei ole jatkuvasti läsnä perheen keskusteluissa, mikä lisää perheen autonomisuutta ja pystyvyyden kokemusta. Kolmanneksi myös perheen sisäiset roolit saattavat muuttua luontoympäristössä.

Kehollisesti tai toiminnallisesti itseään ilmaisevien ihmisten kokemukset saattavat jäädä toisinaan paitsioon perhe- ja paripsykoterapiassa. Yleensä perhepsykoterapiassa osataan huomioida lasten tapoja ilmaista itseään (esimerkiksi piirtämällä, leikin avulla tai jollakin muulla tavalla), mutta olisi syytä kiinnittää huomiota myös aikuisten erilaisiin tapoihin ilmaista ja käsitellä asioita. Huoneterapiassa kyky kielelliseen ilmaisuun tukee prosessia ja ottaa myös tilaa. Luontolähtöisessä työskentelyssä myös kehollisuus on voimakkaasti läsnä. Lisäksi affordanssien, eli tarjoumien määrä on lähes rajaton. Tarjoumat (alkuperäinen käsite affordances; Gibson 1979) tarkoittavat ympäristön tai objektien ihmisessä herättämien mahdollisuuksien havaitsemista ja ymmärtämistä, esimerkiksi kovassa tuulessa puut ja pensaat tarjoavat suojaa. Lämpimänä päivänä järvi tarjoaa viilennystä ja iloa. Lapsille kaatunut puunrunko voi tarjota kiipeilyn ja tasapainoilun mahdollisuutta.

Tarjoumien määrä luonnossa muuttaa väistämättä työskentelyn luonnetta. Huoneterapiassa tilaa jopa pyritään luomaan rauhalliseksi, jotta oman mielen äärelle pysähtyminen

helpottuisi. Luontolähtöisissä menetelmissä taas havainnoidaan tarjoumien herättämiä kokemuksia itsessä. Monesti asiakas on kertonut kokemuksestaan, jossa hän tuntee ensimmäistä kertaa olevansa tapaamisessa ja työskentelyssä puolisoaan aktiivisempi ja osaavansa tuoda esille itselleen tärkeitä asioita. Usein myös heidän puolisonsa kokevat ja huomaavat tämän muutoksen.

Suhde itseen, toisiin ja ympäristöön ovat keskiössä luontolähtöisessä työskentelyssä (Richards ym. 2011), mikä tekee luontolähtöisistä menetelmistä helposti yhteensovitettavia perhe- ja paripsykoterapian kontekstiin. Erityisen hyvin tämä lähtökohta istuu systeemiin paradigmaan (Stanton 2009). Stanton kuvaa systeemisen ajattelun kolmen faktorin jatkuvana, dynaamisena vastavuoroisuutena (kuva 1). Yksilön sisäinen faktori käsittää esimerkiksi yksilön biologian, iän, kognitiiviset toiminnot, uskomukset ja arvot. Interpersoonallinen faktori pitää sisällään esimerkiksi perheen, sen vuorovaikutussuhteet sekä vahvuudet ja verkostot. Viimeinen faktori käsittää ympäristön, kuten sen nykyään mielämme: esimerkiksi poliittisen, kulttuurisen, uskonnollisen, ideologisen, sosioekonomisen ja median luoman ympäristön. Tämä faktori on lajinkehityksessämme vuosituhansien ajan ollut lähempänä luontoa, luonnollisempi. Toki kaikkea tätä (esimerkiksi ideologioita, uskontoja, kulttuuria) on ollut jo lajinkehityksemme alkua ajoista, mutta kaikki tämä on tapahtunut kiinteämmässä suhteessa luontoon ja ympäröivään maailmaan. Nykyään vuorovaikutus tämän faktorin osalta saattaa tapahtua paljon bitteinä ja virtuaalisesti. Ekopsykologinen, systeeminen perheterapeutti voisi siis auttaa systeemiä korjaamaan itseään luomalla yksilöille ja perheille mahdollisuuksia vuorovaikutukseen luonnollisen ympäristön kanssa.



Kuva 1. Systeeminen paradigma (Stanton 2009, mukailtu)

Perheille luontolähtöiset menetelmät tarjoavat kehollisen, moniaistisen kokemuksen sanallisesta ja erityisesti sanattomasta viestinnästä perheenjäsenten ja ympäristön kesken (Mattsson ym. 2022). Luontolähtöisten menetelmien konkreettisuus on erityisen hyödyllinen perheille, joissa kuvastuvat vuorovaikutuksen haasteet tai toiminnalliset haasteet, jotka saattavat olla yhteydessä nepsy-piirteistöön tai oppimisen haasteisiin (Mattsson ym. 2022). Luontolähtöisten menetelmien näkökulmasta luonto ei ole vain ympäristö, vaan tärkeä parantava tekijä terapiassa, jonka avulla voidaan saavuttaa tietoa itsestä, muista, suhteista ja maailmasta kokemuksen kautta (Gass & Russell 2012).

Luontolähtöisen perheterapian tutkimustaustasta

Haveri ja Simkin (2023) totesivat kolme keskeistä seikkaa luonnon terapiakäyttöön liittyen: Luonto ja etenkin lähiluonto toimii kansanterveyden ylläpitäjänä. Lisäksi luontoympäristöt houkuttelevat liikkumaan ja tarjoavat luontaisen mikrobialistuksen vastustuskyvyn tueksi. Kolmanneksi he näkivät luontoympäristöillä olevan potentiaalia lääkkeettömien hoitojen ja kuntoutusmenetelmien kehittämiseen. Näytöt alkavat olla vahvoja.

Perhepsykoterapia luonnossa tai perheseikkailuterapia ei vielä ole vahvaan tutkimusnäyttöön perustuvaa. Satunnaistettuihin ryhmävertailuihin perustuva tutkimus (Randomized Controlled Trial, RCT) on erityisesti lääketieteessä ja terveydenhuollossa vaatimuksena luotettavaan tutkimustietoon pyrittäessä. Se on kuitenkin teknisesti erittäin haastavaa tutkimuskohteen monimuuttujaisen luonteen vuoksi (Gabrielsen ym. 2015). Haasteista huolimatta tutkimusta tehdään jatkuvasti ja toimivia ryhmävertailumenetelmiä etsitään.

Luontolähtöinen perhepsykoterapeuttinen työskentely ammentaa useista teoreettisista lähtökohdista yleensä yhdistelemällä perhepsykoterapian teorioita ja luontolähtöisen työskentelyn muotoja. Laadullisessa tutkimuksessa on noussut esille toistuvasti perheiden kokema hyöty käytettäessä luontolähtöisiä menetelmiä, olipa kyseessä perheiden virkistyspäivä tai perhepsykoterapia. Luontoympäristön on koettu auttavan perheitä tulemaan tietoisiksi voimavaroistaan, vahvistavan perheenjäsenten välistä tunnesidettä, parantavan vuorovaikutusta perheenjäsenten kesken (Freeman & Zabriskie 2002; Huff ym. 2003).

Bandoroff ja Scherer (1994) ovat yhdistäneet perhepsykoterapian strukturaalisen mallin erämaaterapiaan. He sovelsivat systeemistä käsitystä muutosprosessista ja huomasivat muutoksen siirtyvän arkielämään paremmin silloin, kun koko perhe osallistui leirille sen sijaan, että nuori olisi osallistunut yksin. McLendon ym. (2009) huomasivat tutkimuksessaan perheleirin olevan tehokas hoitomuoto moneen ilmiöngelmaan, mutta tämän lisäksi interventio paransi perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja selkiytti perheen rooleja. Seikkailukasvatus on soveltanut Adlerin perheterapeuttista näkökulmaa, jossa painottuu toisaalta lasten tarve kuulua perheeseen ja samalla tarve myös oman identiteetin vakiintumiselle (Christian ym. 2017).

DeMille ja Montgomery (2016) puolestaan osoittivat, miten luontolähtöisten menetelmien yhdistäminen narratiiviseen perhepsykoterapiaan voi tuloksellisesti luoda yhteistä ymmärrystä teini-ikäisten lasten ja heidän vanhempiansa välille. Norton ja kollegat (2019) ovat yhdistäneet traumatietoisien työotteen useiden perheiden seikkailuterapiaan. He huomasivat lasten traumaoireiden vähenevän ja perheen vuorovaikutuksen parantuvan. Seikkailuterapiaa on onnistuneesti toteutettu myös isä-poika-dyadien kuntoutuksessa. Tulokset osoittivat keskinäisen luottamuksen voimistuvan sekä yhteisen vuorovaikutuksen ja resilienssin parantuvan (Lyytinen 2018; Overholt 2019).

Luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäen on myös pyritty tukemaan perheitä, joissa lapsella on diagnosoitu ADHD, ASD tai kehityshäiriö. Greenfield ja Senecal (1995) raportoivat näiden lasten vanhempien oppivan uusia vanhemmuustaitoja ja perheiden jännitteiden helpottavan. Pohjoismaissa on toteutettu mentalisaatioon perustuvaa perhekuntoutusta, joka yhdistää luontolähtöisiä menetelmiä systeemiseen perhetyöskentelyyn (Mattsson ym. 2022). Mattsson ja kollegat ovat toteuttaneet lyhyitä, usean perheen interventioita lähiluonnossa. Terveysyötyjen lisäksi perheiden emotionaalinen yhteys sekä perheen sisäisesti virittynyt vuorovaikutus paranivat (Mattsson ym. 2022).

Harper ym. (2021) totesivat tekemässään kattavassa kirjallisuuskatsauksessa, että ulkona toteutettavan luontolähtöisen psykoterapian tuloksellisuustutkimusta tehdään ja se edistyy menetelmällisesti, mutta täsmällistä luonnon hyvinvointivaikutusten muutosteoriaa ei ole vielä olemassa. Heidän mukaansa tarve sellaiselle on olemassa luontolähtöisen terapian lisäämisen perustelemiseksi.

Erämaa vai lähiluonto

Termillä erämaaterapia (wilderness therapy) viitataan kirjaimellisesti erämaassa, kaukana kaupunkimaisesta ympäristöstä ja asiakkaiden kotipaikalta toteutettuun terapiaan, joka erityisesti USA:ssa on ollut hyvin paljon käytettyä. Vuonna 2003 USA:ssa yli 100 erämaaterapiaohjelmaa, jotka tarjosivat vuosittain yli 10 000 nuorelle palveluja mielen-terveys- ja päihdeongelmiin (Harper & Russell 2008). Asiakkaat olivat tyypillisesti vaikeasti käytöksellään, esimerkiksi päihteidenkäytöllä tai väkivallalla oireilevia nuoria, joiden toimintatapoja ei muilla keinoin saatu rakentavammiksi. Tutkimusta erämaassa toteutetusta terapiasta on alettu tehdä vasta 2000-luvun alussa.

Harper ja Russell (2008) tutkivat keskimäärin 40 vuorokautta kestävien nuorten hoito-ohjelmien tuloksellisuutta ja totesivat hoidon olevan liian kallista jo etäisyyksienkin vuoksi. Lisäksi oli vaikea saada vanhempia riittävästi integroiduksi hoitoon. He suosittelivat jaksojen lyhentämistä, jolloin vanhempien osallistumisen suhteellinen aika pitenee. Suomessakin 1990-luvulla toteutetussa nuorille suunnatussa terapeutisessa seikkailutoiminnassa suosittiin pääasiassa Britanniaa ja USA:sta saatujen mallien mukaisia 1–2

viikon mittaisia, eristyneissä oloissa kaukana arkielämästä toteutettuja, intensiivisiä nuorten psykososiaalisen kuntoutuksen jaksoja (Nyqvist 1993; Lyytinen & Ström 1998).

Tällä hetkellä Suomessa seikkailukasvatuksessa ja seikkailuterapiassa korostuu lähiluonnon käyttö ja lyhyet helposti arkeen sovitettavat jaksot, erityisesti silloin, jos lapsia ja nuoria on mukana. Tutkimusta aiheesta ei Suomessa ole tehty, mutta teema tulee toistuvasti esiin esimerkiksi Suomen seikkailuterapia- ja sosiaalinen nuorisotyöverkoston kokoontumisissa ja keskusteluissa. Myös SITRA on korostanut lähiluonnon merkitystä selvitysraportissaan Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys (Drakvik ym. 2024). Käytännön kokemusten perusteella lapset arvostavat lähellä olevia tuttuja paikkoja luonnossa ja palaamista niihin toistuvasti. Esimerkkinä tästä on MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön vuosina 2020–2022 STEA:n rahoituksella toteuttama Isovanhemmat ja lapset metsään! -kehittämishanke, jossa lapset toistuvasti toivoivat paluuta samaan paikkaan, jos heille annettiin mahdollisuus vaikuttaa seuraavien tapaamispaikkojen valintaan.

Tulevaisuuden näkymiä

Vuoden 2022 Maailman Talousfoorumin mukaan Uusi-Seelanti, Kanada, Japani ja USA ovat käyttäneet ”Vihreitä reseptejä” vaihtelevin työmuodoin (World Economic Forum 2022). Iso-Britanniassa on terveydenhuollossa käytössä luontoresepti (Robinson ym. 2020). Sitran selvityksen mukaan luontoympäristöjen hyödyntämisellä saadaan monia myönteisiä terveysvaikutuksia, muun muassa masennukseen ja tyyppin 2 diabetekseen, mahdollisesti myös astmaan ja allergioihin (Drakvik ym. 2024). Lähiluonnossa liikkuminen tuottaa pienellä panostuksella merkittäviä terveysetuja.

Omienkin kokemustemme mukaan moni asia puhuu sen puolesta, että myös psykoterapiaa olisi hyvä siirtää mahdollisuuksien mukaan ulkona tapahtuvaksi. Suomessa luonto tai jokin luonnollinen tila on kaikkialla lähellä ja helposti saavutettavissa. Luonnossa olemisen terveyshyödyt tunnetaan. Luonto tarjoaa edullisen rajattoman resurssin asiakkaiden ja terapeuttien hyvinvoinnin tukemiseen.

Ilo, innostus, elossa olemisen tunne ja elinvoimaisuuden kokemus, kokonaisvaltainen havaitseminen ja lumoutuminen luonnon ilmiöistä ovat kokemuksia, joita on vaikea kääntää tieteen kielelle, mutta jotka toistuvasti tulevat esille keskusteluissa asiakkaiden ja luontolähtöistä työtä tekevien ammattilaisten kanssa.

Luontoon lähtö tietoisesti mielenterveyden tai hyvinvoinnin tukemiseksi saattaa olla osalle asiakkaista ajatuksena ja käytännössä vierasta. Siksi psykoterapiassa tarjottu mahdollisuus siihen ja tarvittava käytännöllinen ohjaus voi olla tarpeen. Perinteisesti suomalaiset ovat turvautuneet luontoon (Salonen 2020), mutta kulttuurin muuttuessa tätä ei voi pitää itsestäänselvyytinä.

On tarpeen tuottaa Suomessa tehtyä tutkimusta ulkona tehtävästä perhepsykoterapiasta. Tutkimuksen teko on metodisesti haastavaa terapiatilanteiden monimuotoisuuden vuoksi. Tarvitaan laadullisen tutkimuksen tuottamia kuvauksia terapiaprosesseista, tuloksista ja osallistujien kokemuksista. Tarvitaan myös määrällisiä tutkimuksia, erityisesti on tarvetta ryhmävertailuille riittävän pitkän seuranta-ajoin. Tuloksellisuuden arvioinnin lisäksi tarvitaan terapiaprosessien ja luonnossa työskentelyn vaikutusmekanismien tutkimusta (Harper ym. 2023). Harper (2023) yhteistyökumppaneineen on esittänyt ehdotuksen tutkimusprosessista, jolla luonnossa toteutetun terapian toimintatapoja ja vaikuttavia mekanismeja olisi potentiaalisesti mahdollista tutkia. Suomen Akatemian Relationaalinen mieli -tutkimushanke (Seikkula ym. 2018; Kykyri ym. 2017) on tuottanut kokemuksia ja tutkimusmetodologiaa, jotka ovat osaltaan toimineet esimerkkinä, joka voisi olla siirrettävissä luonnossa tehtävään tutkimukseen. Relationaalinen mieli -hankkeen tutkimuskohteena on ollut asiakkaiden ja paripsykoterapeuttien autonomisen hermoston synkronia paripsykoterapiatilanteissa. Vastaavaa autonomisen hermoston reagointia ja synkroniaa olisi kiinnostavaa tutkia myös luonnossa toteutettavassa psykoterapiassa, jolloin luonto-ympäristö kaikkineen on aktiivisesti vaikuttava tekijä.

Jatkossa tulisi tutkia, mitkä ovat luontolähtöiselle perhe- ja paripsykoterapialle ominaiset vaikuttavat tekijät. Luotettava tutkimustieto antaa perusteita käyttää luontolähtöisiä menetelmiä perhe- ja paripsykoterapiassa ja mahdollistaa myös rahoituksen saamisen julkisesta terveydenhuollosta. Lisäksi on toivottavaa, että psykoterapeuttien luontolähtöisestä työskentelystä saamat hyvinvointihyödyt nousisivat keskusteluun.

Haluamme painottaa sitä, että monet tässä tekstissä esille tuodut asiat perustuvat suurelta osin omiin kokemuksiimme ja kokemusten vaihtoon kollegojen kanssa. Vaikka varsinaista pitävää tutkimusnäyttöä monista niistä ei ole, näemme niiden terapeuttisen potentiaalin ja haluamme tuoda sen esiin.

Kyse ei ole perinteisiä työmuotoja korvaavasta eikä ihmeitä tekevästä työskentelytavasta, vaan täydentävästä, joillekin asiakkaille ja psykoterapeuteille hyvin sopivasta vaihtoehdosta pääasiassa puheeseen perustuvalla, sisätiloissa tapahtuvalla työskentelyllä. Puhetta ei korvata, vaan halutaan mahdollistaa kielellisten ilmaisujen löytäminen ja käyttö kokonaisvaltaisessa dialogissa, jossa luonto on yhtenä vaikuttavana tekijänä mukana.

Toivomme, että terapeuttinen luonnossa työskentely perheiden kanssa lisääntyisi ja osaltaan tukisi kulttuurista luonnossa olemisen perinnettä myös niiden ihmisten ja perheiden elämässä, jotka tarvitsevat mielenterveyspalveluja ja muuta psyykkistä tukea.

Kiistattomasti meneillään olevan ilmastonmuutoksen, fyysisen luontoympäristön muutosten ja lajikadon vuoksi luonto- ja ympäristösuhteemme muuttuu tulevaisuudessa väistämättä. Planetaarisen terveyden (Grotenfeld-Enegren ym. 2023) ja laajemmin planetaarisen hyvinvoinnin (Elo ym. 2023) näkökulmia on vahvistettava. Grotenfeld-Enegrenin ym. (2023) mukaan planetaarinen terveys (Planetary Health) viittaa systeemiseen tapaan tarkastella ihmisen ja muun luonnon välisiä yhteyksiä. Siinä korostuvat ihmisen terveyden

ja hyvinvoinnin riippuvuus luonnonjärjestelmien tasapainosta. Ihmisten toiminta vaikuttaa ympäristöön, ja muutokset ympäristössä vaikuttavat vuorostaan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Planetaarinen terveys on sekä tieteidenvälinen tutkimusala että yhteiskunnallinen liike, joka pyrkii vaikuttamaan kestävyyskriisin juurisyihin kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Planetaarinen hyvinvointi puolestaan viittaa tilaan, jossa ekosysteemit ja luonnon omat järjestelmät pysyvät sellaisessa tasapainossa, joka tukee lajien selviytymistä ja hyvinvointia mahdollistaen lajityypilliset elinolosuhteet. Ihminen on yksi näistä lajeista, joiden mahdollisuutta hyvinvointiin on tuettava planetaarisen hyvinvoinnin kautta (Elo ym. 2023). Planetaarinen terveys on siis planetaarista hyvinvointia ihmiskeskeisempi ajattelutapa.

On siis monin tavoin perusteltua tukea sellaista toimintaa, jossa asiakkaiden myönteistä luontosuhdetta pyritään rakentamaan. Perhe- ja paripsykoterapeutteina ajattelemme, että perheen muodosta riippumatta lasten on turvallista muodostaa omaa luontosuhdettaan ja omaksua luonnossa olemiseen tarvittavia taitoja oman perheen tai laajennetun perheen puitteissa. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut myönteiset luontoelämykset ovat toivottavasti myöhemmässä elämässä tukemassa planetaarista hyvinvointia vahvistavaa elämäntapaa.

Lähteet

- Aallontie, M. & Haapanen, M. (2025). Tyttö olet helmi! -toiminnan vastuulliselta työparilta saatu suullinen tiedonanto 9.9.2025.
- Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371–388.
- Bandoroff, S. & Scherer, D. G. (1994). Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth. *Journal of Child and Family Studies*, 3, 175–191.
- Berger, R. & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80–94.
- Berman, D. S. & Davis-Berman, J. L. (1989). Wilderness therapy: A therapeutic adventure for adolescents. *Journal of Independent Social Work*, 3(3), 65–77.
- Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M. S. (2015). What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12. doi:10.3390/ijerph120x0000x

- Burns, G. W. (1998). Nature-guided therapy: A case example of ecopsychology in clinical practice. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 3(2), 9–14.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 976.
- Chavaly, D. & Naachimuthu K. P. (2020). Human nature connection and mental health: What do we know so far? *Indian Journal of Health and Well-being*. 11(1–3), 84–92.
- Christian, D. D., Perryman, K. L. & Portrie-Bethke, T. L. (2017). Improving the parent-adolescent relationship with adventure-based counseling: an Adlerian perspective. *Journal of child and adolescent counseling*, 3(1), 44–58.
- Clinebell, H. (2013). *Ecotherapy: Healing ourselves, healing the earth*. Routledge.
- Delaney, M. E. (2021). Ecopsychological approaches to therapy. Teoksessa Harper, N. & Dobud, W. (toim.) *Outdoor Therapies: An Introduction to Practices, Possibilities, and Critical Perspectives*, 30–41. Routledge.
- DeMille, S. M. & Montgomery, M. (2016). Integrating narrative family therapy in an outdoor behavioral healthcare program: A case study. *Contemporary Family Therapy*, 38, 3–13.
- Drakvik, E., Tyrväinen L., Halonen J., Haahtela, T., Haveri, H. & Miettinen, L. (2024). *Terveyttä, hyvinvointia ja kustannussäästäjä luonnosta*. Sitran työpaperi, Sitra. Haettu 12.11.2025 osoitteesta <https://www.sitra.fi/wp-content/uploads/2024/10/sitra-terveytta-hyvinvointia-ja-kustannussaastoja-luonnosta.pdf>
- Elo, M., Hytönen, J., Karkulehto, S., Kortetmäki, T., Kotiaho, J.S., Puurtinen, M. & Salo, M. (toim. 2023). *Interdisciplinary Perspectives on Planetary Well-Being (1st ed.)*. Routledge. doi.org/10.4324/9781003334002
- Freeman P. A., Zabriskie R. B. (2002). The role of outdoor recreation in family enrichment. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 2(2), 131–145.
- Gabrielsen, L. E., Fernee, C. R., Aasen, G. O. & Eskedal, L. T. (2015). Why randomized trials are challenging within adventure therapy research: Lessons learned in Norway. *Journal of Experiential Education* 39(1). DOI: 10.1177/1053825915607535.
- Gass, M. A. & Russell, K. C. (toim.) (2012). *Adventure Therapy*, 95–110. Routledge.
- Greenfield, B. J. & Senecal, J. (1995). Recreational multifamily therapy for troubled children. *American journal of orthopsychiatry*, 65(3), 434–439.

- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin. Haettu 12.11.2025 osoitteesta https://monoskop.org/images/c/c6/Gibson_James_J_1977_1979_The_Theory_of_Affordances.pdf
- Grotenfeld-Enegren, M., Holmström, C. & Laisi, J. (2023). Planetaarinen terveys toimii siltana ihmisen terveyden ja kestävyuden edistämisen välillä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 139(10): 8355–42.
- Harper, N. & Russel, K. (2008). Family involvement and outcome in adolescent wilderness treatment: A mixed-methods evaluation. *International Journal of Child & Family Welfare*, 1, 19–36.
- Harper, N., Rose, K. & Segal, D. (2019). *Nature-Based Therapy. A practitioner's guide to working outside with children, youth and families*. New Society Publishers.
- Harper, N. J. & Dobud, W. W. (toim.) (2020). *Outdoor therapies: An introduction to practices, possibilities, and critical perspectives*. Routledge.
- Harper, N. J., Fernee, C. R. & Gabrielsen, L. E. (2021). Nature's Role in Outdoor Therapies: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 5117. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105117>
- Harper, N. J., Fernee, C. R., Mattsson, M. & Lyytinen, P. (2023). Beyond the stories we tell ourselves: Implicit theory and a proposed research agenda for outdoor therapies. Teoksessa Rose, A. & Fernee, C. R. (toim.) *Journeying together into the future of adventure therapy: Reinventing our fundamental values and co-creating brave spaces. Proceedings of the Ninth International Adventure Therapy Conference and Third Gathering for Adventure Therapy in Europe 2022*. International Journal of Adventure Therapy & Ziel Verlag. Haettu 12.11.2025 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/376851741_Beyond_the_Stories_we_tell_Ourselves_Implicit_Theory_and_a_Proposed_Research_Agenda_for_Outdoor_Therapies
- Haveri, H. & Simkin, J. (1923). Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämisessä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2023;139(10): 851–9
- Hoyer, S. (2012). Nature's role in adventure therapy. Teoksessa Gass, M. A., & Russell, K. C. (toim.). *Adventure Therapy*, 95–110. Routledge.
- Huff, C., Widmer, M., McCoy, K. & Hill, B. (2003). The influence of challenging outdoor recreation on parent-adolescent communication. *Therapeutic Recreation Journal*, 37(1), 18–37.

- Hyvönen, K., Salonen, K., Paakkolanvaara, J.-V., Väkeväinen, P. & Korpela, K. (2023). Effects of nature-based intervention in the treatment of depression: A multi-center, randomized controlled trial. *Journal of Environmental Psychology*, 85, 101950.
- Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T. & Kinnunen, U. (2018). Profiles of nature exposure and outdoor activities associated with occupational well-being among employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 754.
- Jansson, T. (1977). Keskustelu Samuelin kanssa. Teoksessa Jansson, T. *Viesti. Valitut novellit 1971–1977*, 46–51. WSOY.
- Kananen, S. & Nieminen, S. (2025). *Suullinen tiedonanto*. Hankevastaavat Satu Kananen ja Sanna Nieminen. Aamos Kuntoutus- ja terapiapalvelut, 30.9.2025.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33(4), 507–542.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9(3), 241–256.
- Korpela, K. M. & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13(1), 138–151.
- Kykyri, V.-L., Karvonen, A., Wahlström, J., Kaartinen, J., Penttonen, M. & Seikkula, J. (2017). "Soft Prosody and Embodied Attunement in Therapeutic Interaction: A Multimethod Case Study of a Moment of Change". *Journal of Constructivist Psychology* 30(3): 211–234.
- Laine, S., Heino, L., & Pärnä, K. (2010). Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) *Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa*, 137–165. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö.
- Lane, D. & Reed, P. (2023). The Nature Space. A reflexive thematic analysis of therapists' experiences of 1: 1 nature-based counselling and psychotherapy with children and young people: Exploring perspectives on the influence of nature within the therapeutic process. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(2), 432–445.

- Lyytinen P. ja Ström, M. (1998). *LATE - Lastenkotilasten toiminnallisterapeuttinen ryhmä. Raportti*. Turun kaupungin sosiaalikeskuksen julkaisu nro 2/1998. Turun sosiaalikeskus.
- Lyytinen, P. (2018). Fathers, sons, trees, and attuned interaction. Reflections on concepts related to change. Teoksessa *8th International Adventure Therapy Conference Abstract Reference Booklet*. 30.8.2018.
- Lyytinen, P. (2022). Dialoginen perheseikkailuterapia. Kokonaisvaltainen vaihtoehto. *Perhe- ja pariterapialehti* 3, 139–163. Haettu 12.11.2025 osoitteesta <https://perhejapariterapialehti.journal.fi/article/view/136521>
- Mattsson, M., Fernee, C. R., Pärnänen, K. & Lyytinen, P. (2022). Restoring connectedness in and to nature: Three nordic examples of recontextualizing family therapy to the outdoors. *Frontiers of Psychology*, 13:768614. doi: 10.3389/fpsyg.2022.768614
- McLendon, T., McLendon, D., Petr, C., Kapp, S., & Mooradian, J. (2009). Family directed structural therapy in a therapeutic wilderness family camp: An outcome study. *Social Work in Mental Health*, 7, 508–527.
- Naor, L., & Mayseless, O. (2020). The therapeutic value of experiencing spirituality in nature. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(2), 114–133.
- Naor, L., & Mayseless, O. (2021). The art of working with nature in nature-based therapies. *Journal of Experiential Education*, 44(2), 184–202.
- Naor, L., & Mayseless, O. (2023). Therapeutic factors in nature-based therapies: Unraveling the therapeutic benefits of integrating nature in psychotherapy. *Psychotherapy*, 58(4), 576–590.
- Norton, C. L., Tucker, A., Farnham-Stratton, M., Borroel, F., & Pelletier, A. (2019). Family enrichment adventure therapy: A mixed methods study examining the impact of trauma-informed adventure therapy on children and families affected by abuse. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 12, 85–95.
- Nyqvist, L. (1993). *Lokki - Muutoksen mahdollisuus. Lasten- ja nuortenhuollon kokeiluprojekti. Arviointitutkimus*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Varsinais-Suomen piiri.
- Ottosson, J., & Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation: How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33(1), 51–70.

- Overholt, J. (2019). Role shifts and equalizing experiences through father-child outdoor adventure programs. *Leisure sciences*, 1–20. doi: 10.1080/01490400.2019.1627966
- Paakkolanvaara, J-V., Hyvönen, K., Salonen, K., Muotka, J., & Korpela, K. (2023). Profiles of depression and restoration in nature-based group therapy. *Ecopsychology* 15(3).
- Pärnänen, K. (2021). *Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontoavusteisuus lasten ja nuorten kanssa*. Blogikirjoitus 26.7.2021. Aamos Kuntoutus- ja Terapiapalvelut. Haettu 12.11.2025 osoitteesta <https://aamospalvelut.fi/luonnon-hyvinvointivaikutukset-ja-luontoavusteisuus-lasten-ja-nuorten-kanssa>
- Richards, K., Carpenter, C., & Harper, N. (2011). Looking at the landscape of adventure therapy: Making links to theory and practice. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(2), 83–90.
- Robinson, J. M., Jorgensen, A., Cameron, R. & Brindley, P. (2020). Let Nature Be Thy Medicine: A Socioecological Exploration of Green Prescribing in the UK. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 3460.
- Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, Jr. G., & Grahn, P. (2012). How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22(1), 8–22.
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tampereen yliopisto. Haettu 12.11.2025 osoitteesta <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen, K., Hyvönen, K., Paakkolanvaara, J-V., & Korpela, K. (2022). Flow with Nature - treatment group for depression: Participants' experiences. *Frontiers in Environmental Psychology*, 12: 768372.
- Sandseter, E. B. H. & Kennair, L. E. O. (2011). Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. *Evolutionary Psychology* 9(2): 257–284.
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V-L., Penttonen, M., & Nyman-Salonen, P. (2018). The relational mind in couple therapy: A Bateson-inspired view of human life as an embodied stream. *Family Process*, 57(4), 855–866.
- Stanton, M. (2009). The systemic epistemology of the specialty of family psychology. *The Wiley-Blackwell handbook of family psychology*, 5–20.

- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. Teoksessa Kellert, S.R. and Wilson, E.O. (toim.) *The Biophilia Hypothesis*, 73–137. Island Press, Washington DC.
- Virtanen, H. (2022). *Trauma ja luonto: Eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta*. SKS Kirjat.
- Virtanen, V-M. (1998). Seikkailusta ratkaisu - ratkaisusta seikkailu. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.) *Elämän seikkailu: Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin*, 78–93. Atena Kustannus Ltd.
- Virtanen, V-M. (2011). *Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia – Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Painotalo Miktor.
- White, M. (2001). Narrative practice and the unpacking of identity conclusions. *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 1, 28–55.
- Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard university press.
- World Economic Forum (2022). Health: What are green prescriptions and which countries offer them? Haettu 12.11. 2025 osoitteesta
<https://www.weforum.org/stories/2022/02/green-prescriptions-health-wellbeing/>
- World Health Organization (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Haettu 12.11. 2025 osoitteesta
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>



Perhe- ja pariterapia 2025



Perhe- ja pariterapia 2025