

Polkuja työstä palautumiseen



Kuva: Adobe Stock, Vedran.



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	1
Merkityksellinen ja ajoittain kuormittava työelämä.....	2
Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	4
Työstä palautumisen askeleet	5
Kohti optimaalista vireystilaa	8
Erilaisia polkua kehon ja mielen rauhoittamiseen tai aktivoimiseen	11
 A. Luonto ja sen aistiminen	 11
Harjoitus 1. Aistien kiertomatka luonnossa.....	11
Harjoitus 2. Huomion suunta – luonnon äärelle pysähtyen.....	12
 B. Rauhoitu ja virkisty liikkeellä lähiluonnossa	 13
Harjoitus 3. Luonnosta lähtevä liike	13
Harjoitus 4. Vahvistu luonnossa	13
 C. Tunne luontosasi	 15
Harjoitus 5. Hetki itselle luonnon keskellä.....	15
Harjoitus 6. Vireystilan maisemat.....	15
Harjoitus 7. Työn monet maisemat.....	16
Harjoitus 8. Löydä reittisi.....	16
 D. Hengitä luonnon kanssa	 17
Harjoitus 11. Tauko ja palautuminen	18
 E. Horisonttihoitoa saaristoluonnossa (VR-luontovideot)	 19



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

jamk

Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Lukijalle

Työstä palautuminen ei ole aina itsestään selvyyys – silti se on edellytys hyvinvoinnille, jaksamiselle ja merkitykselliselle työlle. Tämä työkirja kutsuu Sinut pysähtymään ja löytämään luonnon kautta uusia tapoja palautua työstä – yksin ja yhdessä työyhteisön kanssa. Luonto tarjoaa meille paikan rauhoittua, virkistyä ja vahvistua. Työkirjan harjoitukset, oivallukset ja yhteiset keskustelut auttavat Sinua ja työyhteisöäsi tunnistamaan palautumisen esteitä ja mahdollisuuksia, sekä rakentamaan arkeen palautumista tukevia käytäntöjä. Tavoitteena on, että työ ei vie kaikkea, vaan että se voi myös antaa.

Työkirjan tavoitteena on tukea työyhteisöjä vastamaan nykypäivän työstä palautumisen haasteisiin. Tavoitteena on myös lisätä työyhteisössä yhteistä keskustelua siitä, miten palautumista edistäviä asioita, kuten luontoa voidaan lisätä niin työhön, kuin vapaa-aikaan. Työkirja sisältää tietoa työstä palautumisen keskeisistä teemoista sekä käytännön harjoituksia ja työkaluja, joiden avulla voit edistää omaa palautumistasi.

Työkirja sisältää 11 harjoitusta, joista on muodostettu pidemmät äänitteet ja linkin VR-luontoympäristöön, Horisonttihoitoon:

- [Löydät harjoitteiden äänitteet Hyvinvointiyksikön Soundcloudista \(linkki, SoundCloud\).](#)
- Horisonttihoidon VR-luontovideot löydät osoitteesta:
<https://horisonttihoito.360tour.fi/>

Tämä työkirja on laadittu Työsuojelurahaston rahoittamassa ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön ja Liiketoimintayksikön toteuttamassa Luontolataus - Koulutusmenetelmä työstä palautumiseen luontokokemusten avulla -projektissa.

Merkityksellinen ja ajoittain kuormittava työelämä

Työ on keskeinen hyvinvoinnin lähde ja voimavara. Merkityksellisen työstä tekee muun muassa itsensä toteuttaminen, yhteys toisiin ja muiden auttaminen. Kuitenkin nykyinen työelämä on monin tavoin aiempaa kuormittavampaa niin mielelle kuin kehollekin. Tänä päivänä työyhteisöt ja työntekijät kohtaavat yhä enemmän haasteita, jotka vaikeuttavat palautumista, niin työpäivän aikana, kuin vapaa-ajallakin. Palautumisen tarpeen havaitsemiseen on kehitetty mittareita, joissa muun muassa kartoitetaan omaa rentoutumisen tilaa, väsymystä ja uupumista työpäivän lopussa sekä työpäivän jälkeen. Voit arvioida omaa tarvettasi palautumiselle, seuraavien väittämien avulla (1):

- Työpäivän jälkeen tunnen itseni todella lopen väsyneeksi.
- Minun on vaikeaa osoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan, kun olen juuri tullut töistä kotiin.
- Yleensä vie yli tunnin, ennen kuin tunnen palautuneeni työn jälkeen.

Jos tunnistat itsesi näistä väittämistä, se voi olla merkki siitä, että palautumisen tarpeesi on suuri. Saatat hyötyä työtehtävien sisällön ja määrän uudelleen arvioinnista tai palauttavien taukojen lisäämisestä. Jo pienetkin muutokset, kuten rauhallinen happihypely ilman ärsykeitä, voivat edistää palautumista ja auttaa jaksamaan paremmin työarjessa. Yhä useampi kokee työn olevan aiempaa intensiivisempää, jatkuvien muutosten sävyttämää ja kiireen tunteen olevan jatkuvasti läsnä. Kiireen tunnetta muodostuu tehtävien aikapaineesta, työn keskeytyksistä ja työn tuloksille asetetuista paineista. Myös työyhteisöissä tapahtuvat muutokset saattavat herättää epävarmuutta ja lisätä sosiaalisen tuen puutetta työkavereilta sekä esihenkilöltä. Tämä voi lisätä työn koettua kuormitusta ja heikentää sen mielekkyyttä.

Työn muutos näyttäytyy myös tietotyön lisääntymisenä, mikä lisää työn kognitiivista kuormitusta. Aivotyöhön liittyvät palautumisen keinot voivat usein olla fyy-

sistä työstä palautumista vaikeammin määriteltävissä ja näin otettavissa käyt-
töön. Lisäksi työtä tehdään usein monipaikkaisesti, mikä saattaa hämärtää
työn ja vapaa-ajan rajoja ja tekee työstä irrottautumisesta entistä vaikeampaa.

Erilaisiin elämänvaiheisiin ja terveyteen sekä työkykyyn liittyvät asiat
vaikuttavat myös siihen, kuinka jaksamme työssä ja palaudum-
me siitä. Näiden haasteiden keskellä palautumisen tukeminen ei ole vain
yksilön vastuulla. Työpaikoilla tarvitaan yhteisiä käytäntöjä, kulttuuria ja raken-
teita, jotka mahdollistavat palautumisen – ja luonto voi olla tässä hyvänä tukena.

Työstä palautumisessa työpaikan johdolla ja esihenkilöillä on osaltaan keskei-
nen rooli. Johtamisen tulee olla ennakoivaa ja sen tulee hallita työn kuormitus-
tekijöitä. Työterveyshuollon tehtävänä on tukea sekä yksilöä, että työpaikkaa
palautumisen edistämisessä ja sen puoleen voi kääntyä matalalla kynnyksellä
esimerkiksi uneen tai muihin hyvinvointiin sekä terveyteen liittyvissä haasteissa.

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo pitkään. Luonnossa tapahtuva liikku-
minen lisää fyysistä aktiivisuutta ja edistää näin kokonaisvaltaisesti terveyttä sekä
hyvinvointia. Lisäksi myös luontosuhde voi vahvistua, joka osaltaan lisää hyvinvoin-
tia. Luonto ja luonnossa oleilu vaikuttavat myönteisesti myös työikäisten hyvinvoin-
tiin esimerkiksi rauhoittamalla mieltä sekä vähentämällä stressiä, niin työpäivän
aikana, kuin vapaa-ajalla. Luonnon hyvinvointivaikutukset kohentavat mielialaa
ja lievittävät osaltaan masennus- sekä ahdistusoireita. Luonnon vaikutukset edis-
tävät myös keskittymistä ja lisäävät luovuutta, joilla voi olla yhteyttä myös työte-
hon paranemiseen. Myös virtuaalisilla luontokokemuksilla on todettu positiivisia
vaikutuksia esimerkiksi mielialan kohentumiseen sekä stressin lievittymiseen. Ku-
vioon 1 on koottu tutkimusnäyttö erilaisten luontokokemusten hyödyntämisestä.

Luontokokemus voi tarkoittaa meille hyvin erilaisia asioita. Se voi olla hetki, jol-
loin olemme aidon luonnon äärellä ja koemme sitä eri aistien kautta. Tai se voi
muodostua esimerkiksi ruudulla näkyvän luontovideon kautta. Luontokoke-
mus voi tapahtua erilaisissa paikoissa, vaikka silloin, kuin katsot lähipuiston pui-
ta, kuuntelet lintujen laulua tai hengität raikasta ulkoilmaa työpaikalta lähtiessäsi.

LÄHILUONTOKÄYNNIT	VIRTUAALISET LUONTOYMPÄRISTÖT	LUONTOKUVAT JA IKKUNANÄKYMÄT
Edistävät hyvinvointia, palautumista, keskittymiskykyä mielialaa ja kognitiivista sekä affektiivista hyvinvointia. Vähentää ahdistusta (3, 4, 5, 6, 7)	Edistävät stressin ja negatiivisten tunteiden vähentämistä sekä palautumista (2,10)	Vähentävät stressin kokemusta, tarjoavat mikropalautumisen mahdollisuuksia (8,9)



Kuvio 1. Tutkimusnäyttö luontokokemusten hyödyntämisestä työhyvinvoinnin tukena.

Työstä palautumisen askeleet

Askel 1: Arjen rakenteet

Työstä palautumisen ensimmäinen askel rakentuu arjen rakenteista (kuvio 2), kuten työn sujuvuudesta ja organisoinnista, työympäristöstä sekä esihenkilön tarjoamasta tuesta työn sujuvuudelle. Kohtuullinen työmäärä mahdollistaa keskittymisen ja tauottamisen, toimiva työympäristö tukee hyvinvointia ja yhteistyötä, ja esihenkilön rooli korostuu arjen selkeyttäjänä ja työstä palautumisen mahdollistajana.

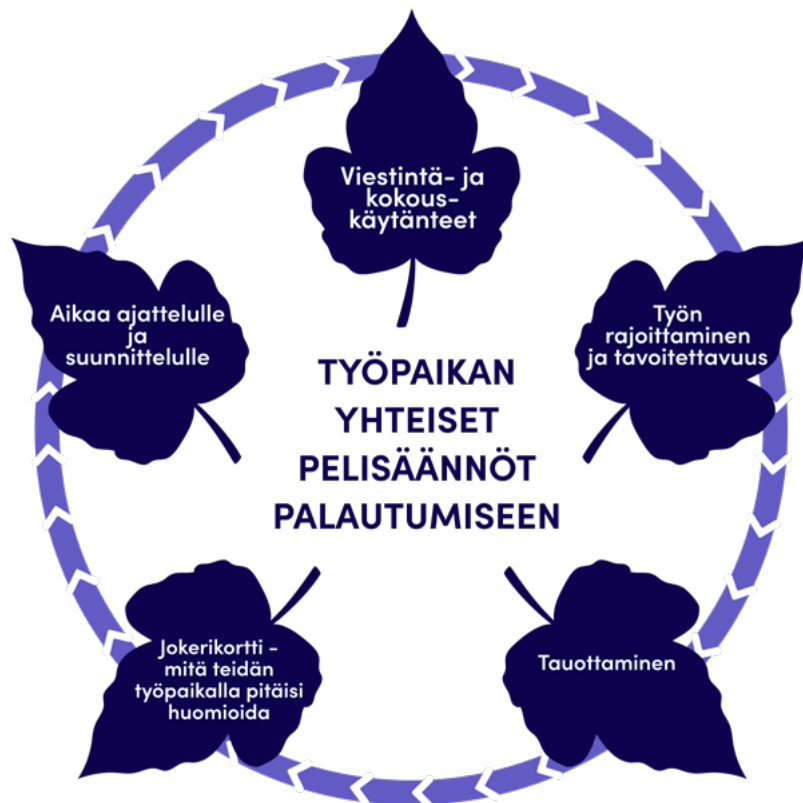


Kuvio 2. Sopiva työmäärä ja sisältö.

Askel 2: Työyhteisön merkitys – yhteisö palautumisen mahdollistajana

Työyhteisö toimii tärkeänä palautumisen tukipilarina. Yhteisön käytännöt, viestintätavat ja kulttuuri vaikuttavat siihen, kuinka työntekijät voivat ir-

rottautua työstä ja ladata akkujaan. Selkeät pelisäännöt tauoista, tavoitettavuudesta ja työajan rajoista luovat turvallisuutta ja ennakoitavuutta. Kun palautumisesta puhutaan avoimesti ja sitä tuetaan arjen teoilla, syntyy yhteisö, jossa hyvinvointi ei ole yksilön vastuulla vaan yhteinen tavoite (kuvio 3).



Kuvio 3. Työyhteisön tason ohjeet työn tekemiseen.

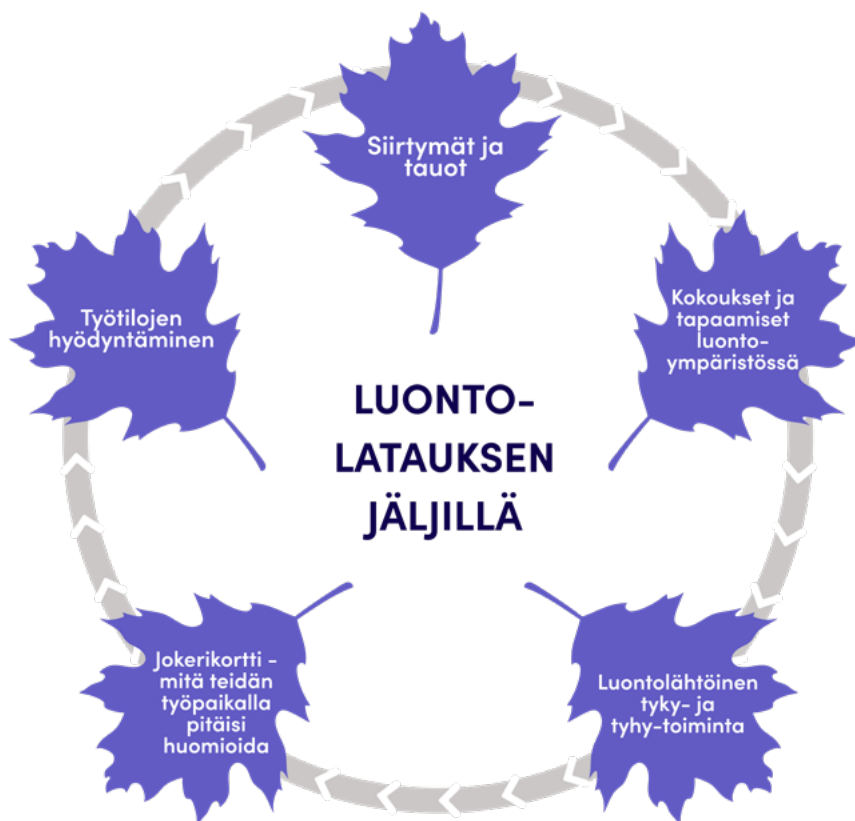
Ajoittainen pysähtyminen oman tauottamisen äärelle voi auttaa tiedostamaan, miten tauot vaikuttavat keskittymiseen ja hyvinvointiin (11). On hyvä tarkastella, millainen olo Sinulla on erilaisten taukojen jälkeen – esimerkiksi pidempien taukojen tai lyhyiden mikrotaukojen. Tuntuuko, että nykyiset taukokäytännöt tukevat palautumistasi? Pohdi, millaiset tauot toimivat juuri Sinulle ja mitä voisit tehdä, jotta taukosi olisivat entistä palauttavampia.

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on pohtia omaa työn tauottamista ja sen aikaansaamia vaikutuksia (Virtanen, 2021, 164): "Millainen olosi on pidempien taukojen tai mikrotaukojen jälkeen?"

Koetko, että tämänhetkiset tapasi tauottaa auttavat Sinua palautumaan?–
Pohdi: mikä auttaisi Sinua tekemään tauoistasi aikaisempaa palauttavampia.”

Askel 3: luonto läsnä arjessa

Luonto tarjoaa ainutlaatuisen väylän palautumiseen – myös työpäivän keskellä. Luontoelementtien tuominen osaksi työmatkoja, taukoja ja siirtymiä voi vahvistaa keskittymistä, vähentää kuormitusta ja lisätä hyvinvointia. Kyse ei aina ole metsäreiteistä tai pitkospuista: ikkunanäkymä puistoon, luontokuva työpisteellä tai virtuaalinen metsäkävely voivat kaikki toimia palautumisen mikrotaukoina. Kun luontoa hyödynnetään tietoisesti ja osana työyhteisön käytäntöjä, se voi muodostua arjen voimavaraksi (kuvio 4).



Kuvio 4. Luonto osana työhyvinvointia

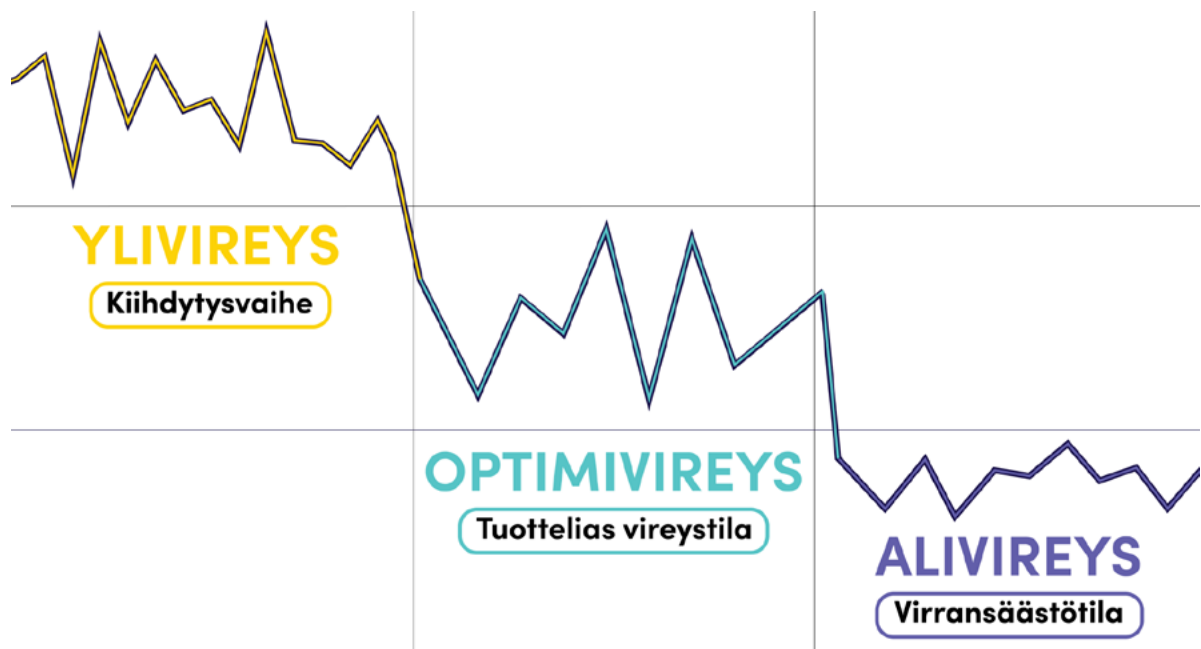
Näiden kolmeen askeleen avulla voitte pohtia, mitä työn kehittämisen tarpeita havaitsette ja miten myös työyhteisö voi tukea toisiaan terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueiden kehittämisessä.

Kohti optimaalista vireystilaa

Hyvä vireystila on edellytys keskittyneelle ja mielekkäälle työnteolle. Yli- tai alavireinen vireystila voi näkyä olossasi esimerkiksi keskittymisen vaikeutena, ärtyneisyytenä tai fyysisenä väsymyksenä tai apaattisuutena. Myös työstä irrottautumisen sekä nukahdamisen tai aamulla heräämisen vaikeudet voivat olla seurausta vireystilan säätelyn haasteista. Kuuntelemalla kehosi ja mielesi merkkejä sekä tunnistamalla palautumisen tarpeita, voit vaikuttaa omaan jaksamiseen esimerkiksi tauottamalla työtä liikkeen tai luonnon avulla, rytmittämällä työtehtäviä ja huolehtimalla palautumisesta myös vapaa-ajalla. Vapaa-aikaan kuuluu myös Sinulle merkityksellisten asioiden tekeminen, sen ei kuulu olla vain lepoa seuraavaa työpäivää tai työvuoroa varten.

Oman vireystilan tarkastelu auttaa ymmärtämään, miten jaksat päivän aikana ja milloin olisi hyvä pysähtyä palautumaan. Voit havainnoida vireystilaasi esimerkiksi seuraavien kysymysten ja kuvion (5) avulla, jotka perustuvat Hanna Markukselan (12) on optimivireyden tarkistuslistaan: Tunnistatko optimaalisen vireystilan seuraavista asioista? Oletko tänään hyvässä vireessä?

- Koetko, että pystyt keskittymään työhön hyvällä mielellä?
- Koetko, että pystyt itse vaikuttamaan aikatauluihisi?
- Koetko, että Sinulla on hallinnan tunne töissä tai opinnoissasi?
- Koetko, että saat aikaan töissä?
- Koetko, että Sinun on helppoa irtautua töistä?
- Koetko, että palaudut hyvin vapaalla ja yöunen aikana?



Kuvio 5. Vireystilan erilaiset tasot

Tunnustele oloasi ja tee pohdintaa omasta vireystilastasi nyt. Oletko optimaalisessa vireystilassa, vai kenties jännittynyt tai joudutko ponnistelemaan työtehtävien ratkaisemiseksi?

Jos havaitset, että kehoasi ja mieltäsi täytyy ohjata optimaalisemmalle vireystasolle, voit löytää siihen apua seuraavassa luvussa esitetyistä keinoista. Voit vaikuttaa vireystilaasi esimerkiksi aktivoimalla kehoa liikkeen avulla tai rauhoittamalla mieltäsi luonnon tai esimerkiksi Horisonttihoito-luontovideon avulla.

Voit jäsentää omaa arkeasi ja voimavarojesi käyttöä tarkastelemalla, miten päiväsi rakentuu erilaisten kuormittavista ja palauttavista tekijöistä ja toiminnoista. Kuvio 6 auttaa hahmottamaan, miten keskittymistä vaativa tehotyö, kevyempi rutiinityö, vapaa-aika, rauhoittuminen ja uni muodostavat kokonaisuuden, jossa tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä on keskeistä. Vireystilan säätely ei perustu vain yksittäisiin hetkiin, vaan näiden osa-alueiden suhteeseen ja rytmiin arjessa.

1. TEHOTYÖ

Keskittymistä, ongelmanratkaisua ja luovuutta vaativat työtehtävät. Vireystilan nostaminen esimerkiksi luontoharjoituksilla. Työn tauottaminen mikrotauoilla, kuten ikkunanäkymillä, virtuaalisella luonnolla ja luontoäänillä.

2. RUTIINITYÖ

Työpäivän loppupuolelle ajoitetaan vähemmän suorituskkyä edellyttävät työtehtävät. Työn tauottaminen lähiluontokäynneillä.

3. VAPAA-AIKA

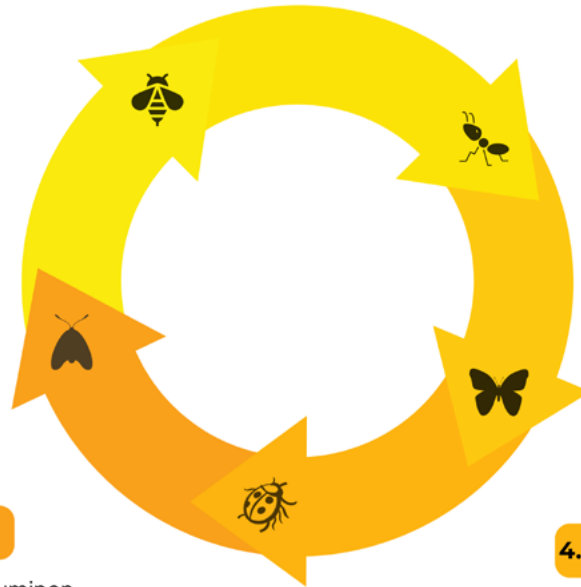
Kokonaisvaltainen kehon ja mielen elpyminen. Vastapainoa työlle liikunnasta, harrastuksista sekä merkityksellisistä kokemuksista ja kohtaamisista.

5. UNI

Kehon ja mielen palautuminen. Uni tukee uuden oppimisen ja tunnekokemusten jäsentymistä.

4. RAUHOITTUMINEN

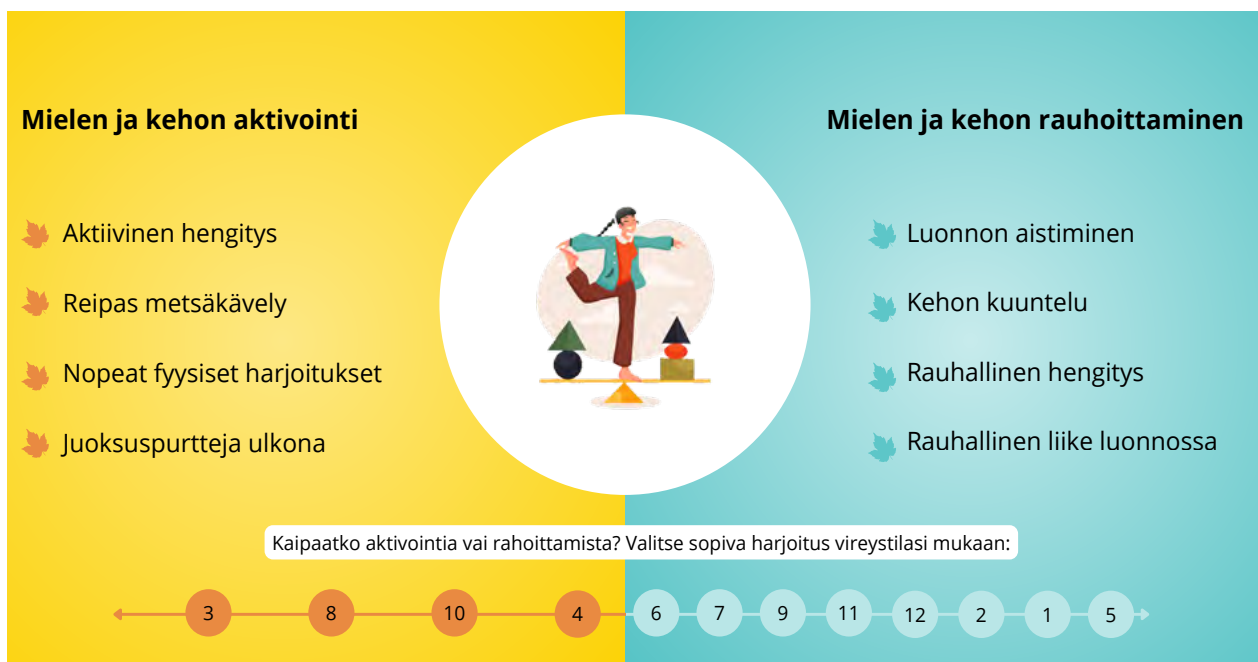
Rauhoittuminen ja vireystilan laskeminen esimerkiksi luontoharjoitusten ja kevyen liikkeen avulla.



Kuvio 6. Vireystilan ja voimavarojen tasapaino (mukailtu Markuksela 2021, 62).

Erilaisia polkua kehon ja mielen rauhoittamiseen tai aktivoimiseen

Voit valita alla olevista harjoituksista itsellesi sopivia ja tehdä niitä joko yksittäin tai yhdistellen. Alla olevan kuvion (7) janalta voit saada tukea harjoitusten valintaan oman vireystilasi mukaan. Harjoituksia voi tehdä myös yksin tai yhdessä työkaverin tai työkavereiden kanssa.



Kuvio 7. "Luonto osana työpäivääni - minä osana luontoa". Ota luonto mukaan tauolle ja työstä irrottautumiseen oman vireystilan mukaan.

A. Luonto ja sen aistiminen

Tässä osiossa pysähdytään aistimaan luontoa ja vahvistamaan läsnäoloa sen äärellä. Aistiharjoitukset auttavat huomaamaan ympäristön yksityiskohtia, rauhoittamaan mieltä ja palauttamaan yhteyden omaan kehoon sekä luontoon.

Harjoitus 1. Aistien kiertomatka luonnossa, ([äänite, kesto 8:38, SoundCloud](#)).

Tässä harjoituksessa kuljet aistit läpi vaiheittain. Etsi en-

sin itsellesi mieluisa paikka luonnosta, sellainen, jossa voit olla hetken rauhassa. Voit seistä, istua tai liikkua hitaasti, oman olosi mukaan. Näköaisti: Katso rauhassa ympärillesi ja huomaa kolme yksityiskohtaa, joita et yleensä huomaa.

- Kuuloaisti: Kuuntele luonnon ääniä minuutin ajan. Huomaa ääni, jota et heti tunnista.
- Hajuaisti: Hengitä syvään ja huomaa ympäristön tuoksut – maa, kasvit, ilma.
- Tuntoaisti: Kosketa luonnon pintoja: puunrunkoa, lehtiä, kiveä, sammalta. Huomaa erilaiset pinnat ja tuntemukset.
- Maku (jos sopivaa): Voit maistaa jotakin, minkä tunnistat hyvin luonnosta saatavana syötävänä.
- Pohdi lopuksi, mikä aisti erityisesti toi Sinulle eniten hyvää oloa ja maa-doitti Sinut tähän hetkeen.

Harjoitus 2. Huomion suunta – luonnon äärelle pysähtyen, ([äänite, kesto 7:00, SoundCloud](#)).

Tässä harjoituksessa tarkastelet, miten huomion suunta vaikuttaa oloosi ja kokemukseesi luonnossa. Etsi rauhallinen paikka lähiluonnosta. Voit tehdä harjoituksen paikallasi tai liikkeessä.

- Huomio muualla: Anna ajatusten olla tietoisesti muualla – työasioissa, tulevissa tehtävissä tai arjen pyörteissä. Huomaa, miltä olosi tuntuu: kehossa, mielessä ja vireystilassa.
- Huomio luontoon: Siirrä sitten huomiosi ympäröivään luontoon. Aisti värit, muodot, äänet, tuoksut ja kosketuksen tuntemukset. Anna hengityksen virrata rauhassa luonnon rytmissä.
- Pohdi lopuksi: Mitä tapahtui, kun huomiosi siirtyi luontoon? Miten olosi, ajatuksesi tai vireystilasi muuttuivat?

B. Rauhoitu ja virkisty liikkeellä lähiluonnossa

Tässä osiossa keskitytään kehon ja mielen havainnointiin liikkeen kautta luonnossa. Luonto voi houkutella liikkeeseen, ja kehosi kertoo, mikä rytmi sopii juuri nyt. Liiku leikkisästi ja uteliaasti luonnon inspiroimana, tai säädä vireystilaa rauhallisilla tai energisemmillä liikkeillä.

Harjoitus 3. Luonnosta lähtevä liike, [\(äänite, kesto 2:09, SoundCloud\)](#).

Valitse rauhallinen, sinulle mieluisa luontopaikka, jossa voit olla hetken yksin. Havainnoi ympäristöä ja anna liikkeesi syntyä sen herättämistä tuntemuksista. Miltä kehosi haluaa liikkua juuri nyt? Mihin liikkeeseen luonto sinua houkuttelee?

Kokeile liikkua rohkeasti, uteliaasti ja leikkisästi:

- Kutsuuko jokin puu, kivi tai polku sinut hyppelemään, kiipeämään tai tasapainoilemaan?
- Seiso vakaana kuin pitkä puu tai keinahtele kevyesti kuin vaahtera tuulesa.
- Anna pyöreän kiven muoto inspiroida selän pyöristämiseen tai käden liikkeeseen.
- Anna luonnon ohjata liikkumistasi, seuraa tuntemuksiasi ja nauti hetkestä.

Harjoitus 4. Vahvistu luonnossa, [\(äänite, kesto 4:02, SoundCloud\)](#).

Jos tunnistat, että kehosi ja mielesi on ylivireä, niin lempeä kehon liike voi auttaa Sinua rauhoittumaan. Esimerkiksi rauhallinen kävelylenkki ja myös erilaiset painon siirrot, keinunta puolelta toiselle ja vartalon kierrot voivat rauhoittaa. Myös hartioiden pyöritys voi purkaa kehon vireyttä ja auttaa rentoutumaan.

Nopeampi liike ja liikkeen rytmi voi auttaa Sinua nostamaan vireystilaa. Esimerkiksi nopeatempoinen kävelylenkki, askellus tai marssi paikallaan sekä kevyet kyyky- ja punnerrusliikkeet (kuvat ja ohjeet alla) voivat nostaa vireystilaasi. Teet liikkeitä ja harjoitukset omaa kehoasi kuunnellen (liikkeet eivät saa tuntua kivuliailta)

ja hae tarvittaessa yksilöllisempää ohjausta taukoliikuntaan työfysioterapeutiltasi.



Kuva 1. Kyykkyharjoituksen alku- ja loppuasento (kuvaaja Severi Peura).

Asetu puunrungon tai vaikka toimiston seinän vierelle. Punnerrusliike on kevyempi, kun olet lähellä puunrunkoa ja jos haluat lisätä käsiin kohdistuvaa kuormitusta, niin astu hieman kauemmaksi. Vie kädet puunrunkoa tai seinää vasten noin hartioiden levyiseen asentoon. Laskeudu puunrunkoa tai seinää kohden, koukistamalla kyynärpäitä taakse päin (kuva 2). Keskity pitämään vartalo suorassa ja jännitä keskivartaloasi, kun punnerrat ylös. Toista liike noin 10 kertaa.



Kuva 2. Punnerrus puuta vasten (Kuvaaja Katriina Hyvönen).

C. Tunne luontosi

Tässä osiossa pysähdymme havainnoimaan tunteita, vireystilaa ja työtä luonnon kautta. Harjoitukset kutsuvat sinut olemaan läsnä, tunnistamaan kehosijamielesitilaa sekä peilaamaan niitä ympäröivään luontoon. Hetki luonnossa voi auttaa rauhoittumaan, selkeyttämään ajatuksia ja havaitsemaan, mikä on juuri nyt merkityksellistä.

Harjoitus 5. Hetki itselle luonnon keskellä, ([äänite](#), [kesto 1:53](#), [SoundCloud](#)).

Tämä harjoitus kutsuu sinut pysähtymään, hengittämään ja olemaan läsnä rauhallisessa luontoympäristössä. Se sopii tehtäväksi yksin tai osana ryhmää.

- Pysähdy rauhalliseen paikkaan luonnossa ja anna itsellesi lupa olla läsnä. Havainnoi ympäristöä kaikilla aisteillasi ja tunnista, mitä tunteita sinussa herää.
- Etsi luonnosta paikka, reitti tai elementti, joka kuvastaa tämänhetkistä tunnetta tai olotilaa.
- Lopuksi pysähdy huomaamaan, jos olosi on muuttunut ja mitä oivalluksia hetki luonnossa sinulle toi. Voit ottaa esimerkiksi kuvan tai mukaasi pienen luonnon elementin muistoksi kokemuksesta.

Harjoitus 6. Vireystilan maisemat, ([äänite](#), [kesto 6:49](#), [SoundCloud](#)).

Tässä harjoituksessa voit tutkia omaa vireystilaasi luonnon kautta. Eri vireystilat – alivireys, optimaalinen vireys ja ylivireys – voivat tuntua kehossa ja mielessä monella tavalla. Pysähtyminen luonnossa voi tarjota mahdollisuuden havainnoida omaa vireystilaa lempeästi ja hyväksyvästi.

Etsi kolme erilaista luontopaikkaa, jotka kuvastavat alivireyttä, optimaalista vireyttä ja ylivireyttä. Anna itsesi valita paikat intuitiivisesti – mihin ympäristöön haluat vetäytyä ja saat kokemuksen hitaudesta, Millaisessa paikassa taas tunnet levottomuutta tai rauhattomuutta? Löytyykö näiden paikkojen läheltä kohta, joka tuo sinulle tasapainon tunteen?

- Havainnoi, millaisia tunteita ja kehon tuntemuksia eri paikat sinussa herättävät. Hyväksy oma olotilasi sellaisena kuin se on.
- Pohdi lopuksi, mikä vireystila on sinulle tällä hetkellä tuttu ja huomaa, jos kaipaat siirtymistä toisenlaiseen paikkaan. Voit palata myöhemmin sinulle merkitykselliseen paikkaan tukemaan palautumista.

Harjoitus 7. Työn monet maisemat, [\(äänite, kesto 4:27, SoundCloud\)](#).

Tämä harjoitus kutsuu Sinut tarkastelemaan omaa työtäsi ja tehtäviäsi luonnon kautta – sen ydintä, rönssyjä ja suuntaa. Harjoituksen voi tehdä yksin tai yhdessä muiden kanssa.

- Etsi luontopaikka, reitti tai elementti, joka kuvastaa tämänhetkistä työtilannettasi: ydintehtäviä, keskeneneräisyyksiä tai työn rönssyjä.
- Havainnoi, mikä osa työstäsi tuntuu merkitykselliseltä ja olennaiselta. Tunnista myös, mikä työssäsi on vähemmän tarpeelliselta tai kiireettömämpi.
- Kirjaa havaintojasi tai ota kuva muistoksi. Harjoitus auttaa selkeyttämään työn suuntaa ja tukee jäsentymistä.

Harjoitus 8. Löydä reittisi, [\(äänite, kesto 5:19, SoundCloud\)](#).

Tämä harjoitus kannustaa Sinua tunnistamaan omat vahvuutesi ja pohtimaan tulevaisuuden konkreettisia askeleita työelämässä.

- Valitse luontoympäristö, jossa voit liikkua ja pysähtyä rauhassa. Ole läsnä hetkessä ja huomioi ympäristösi.
- Tunnista kohta, joka kuvastaa vahvuuksiasi työssä – osaamista, taitoja tai ominaisuuksia, joita arvostat itsessäsi. Pohdi hetki: Mitkä ovat vahvuutesi? Mitä tuot työyhteisöösi?
- Tunnista seuraavaksi kohta, joka kuvastaa tulevaisuutta työssäsi – kasvua, oppimista tai suuntaa, johon haluat kehittyä. Kysy itseltäsi: Missä haluat kehittyä? Mitä taitoja haluat oppia? Mitä tarvitset päästäksesi sinne?
- Mieti konkreettisia askelia ja mahdollisia tukimuotoja (esihenkilö, koulutus, resurssit), mitä tarvitset kehittyäksesi omassa työssäsi. Kiitä itseäsi ajasta ja oivalluksista, ja jatka matkaa rauhassa.

D. Hengitä luonnon kanssa

Tässä osiossa pysähdytään hengityksen äärelle kolmen eri harjoituksen kautta. Jokainen harjoitus käyttää hengitystä lempeänä tukena: irti päästämiseen, voiman ja tilan löytämiseen sekä palautumisen hetkien tunnistamiseen. Luonto tarjoaa harjoituksille rauhallisen ympäristön, jossa on mahdollista kuunnella omaa kehoa ja löytää tasapaino juuri tähän hetkeen.

Harjoitus 9. Irti päästäminen, [\(äänite, kesto 6:15, SoundCloud\)](#).

Etsi luonnosta rauhallinen paikka ja havainnoi ympäristöä: värejä, muotoja ja valoa.

Käännä huomio kehoon ja hengitykseen — missä tunnet tilaa, missä jännitystä? Kuuntele ääniä läheltä ja kaukaa ja huomaa, mitä ne herättävät kehossa.

Ota käteesi pieni luonnon elementti ja tunnustele sen pintaa ja muotoa hetki rauhassa.

Suuntaa sitten huomio hengitykseen ja pidennä uloshengitystä hieman. Kuvittele, että jokainen uloshengitys päästää irti jostakin tarpeettomasta.

Lopuksi laske elementti takaisin luontoon, päästää siitä irti. Kun olet valmis, päätä harjoitus.

Harjoitus 10. Kasvu, [\(äänite, kesto 3:45, SoundCloud\)](#).

- Etsi luonnosta paikka, jossa on hyvä seistä. Tunnustele jalkapohjia maata vasten ja löydä tasapainoinen asento.
- Käännä huomio hengitykseen: missä tunnet sen selkeimmin? Anna sisäänhengityksen luonnollisesti pidentyä ja tuoda kehoon tilaa. Uloshengitys saa olla pehmeä ja maadoittava.
- Halutessasi voit liittää hengitykseen kevyttä liikettä, esimerkiksi nostamalla käsiä sisäänhengityksellä ja laskemalla ne uloshengityksellä. Jatka muutaman hengityskierron ajan omassa rytmissä.
- Palaa sitten luonnolliseen hengitykseen ja huomaa, miltä keho ja olo nyt tuntuvat. Kun hetki tuntuu sopivalta, päätä harjoitus omaan tahtiisi.

Harjoitus 11. Tauko ja palautuminen, [\(äänite, kesto 4:47, SoundCloud\)](#).

Valitse luonnosta paikka, jossa voit pysähtyä, ja anna katseen kulkea rauhassa ympäristössä. Huomaa jokin Sinua kutsuva luontoelementti ja tunnustele, mitä se muistuttaa omasta työpäivästäsi? Entä millaista työpäivän aikaista taukoa tai hengähdyshetkeä se muistuttaa?

Valitse sitten muutama muu elementti kuvaamaan erilaisia taukoja – lyhyttä mikrotaukoa, pidempää hengähdyshetkeä, liikkumista tai omaa hiljaista aikaa. Kerää elementit ja asettele ne maahan pieneksi kuvaksi, joka edustaa esimerkiksi työpäivääsi.

Tutki kuvaa hetki ja pohdi, millaiset tauot tukevat jaksamistasi ja missä kohdassa työpäivää ne olisivat Sinulle tarpeellisia. Mitkä näistä tauoista tuntuvat realistisilta toteuttaa juuri nyt?

Valitse lopuksi yksi konkreettinen tauko, jonka voit ottaa käyttöösi lähiaikoina. Anna elementin tai kuvan muistuttaa Sinua tästä valinnasta. Pysähdy hetkeksi kuulostelemaan oloasi, ja kun hetki tuntuu sopivalta, päätä harjoitus.

E. Horisonttihoitoa saaristoluonnossa (VR-luontovideot)

Horisonttihoito on rauhoittava ja elävöittävä luontokokemus, jossa katse ja aistit suuntautuvat avaraan merelliseen maisemaan. Videot vievät Saaristomeren kansallispuiston rannoille ja kallioille, jossa voit pysähtyä kuuntelemaan meren ääniä, seuraamaan valon ja veden liikettä sekä tunnustelemaan omaa kehon ja mielen tilaa. Horisonttihoito tukee palautumista, vireystilan säätelyä ja läsnäoloa – hetken voi käyttää rauhoittumiseen, voimaantumiseen tai ajatusten vapaaseen vaeltamiseen.

Videota voi seurata joko tavalliselta näytöltä tai VR-laseilla, jotka syventävät kokemusta ja mahdollistavat ympäristön tarkastelun eri suuntiin katsetta kääntämällä.

Horisonttihoitoon pääset osoitteessa: <https://horisonttihoito.360tour.fi/>

Kiitokset:

Lämmin kiitos hankkeessa mukana olleille yrityksille ja henkilöille rakentavista kommenteista ja palautteista työpajoihin ja tehtäväkirjaan liittyen. Yhteistyönne on ollut tärkeää hankkeen onnistumiselle.

Tehtäväkirjan tekstiä on muokattu tekoälyn avulla kieliasun parantamiseksi.

Kirjoittajat:

Minna Haapakoski, lehtori, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti

Katriina Hyvönen, vanhempi tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti

Julija Chichaeva, tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti

Työkirjan taitto ja kuvitus:

Anna Järvinen, viestintäsuunnittelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö

Riina Hynönen, viestintäsuunnittelija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö

Julija Chichaeva, tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti

Työkirjan lisenssi: [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (ei koske kuvia).



Lähteet:

1. Stevens, M L., Crowley, P., Garde, A H., Mortensen, O S., Nygård, A-H. & Holter-mann, A. (2019). Validation of a Short-Form Version of the Danish Need for Recovery Scale against the Full Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2334, 1-15. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16132334>
2. Bolouki, A., McAnirlin, O., Browning, M. & Maynard, A. (2025). Optimizing Virtual Nature for Psychological and Physiological Well-Being: A Systematic Review of the Moderating Effects of Duration, Nature Type, Sample Characteristics, and Immersiveness and Potential Risks of Bias. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 41(1), 775-791. <https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2338327>
3. Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
4. Charisi, V., Zafeiroudi, A., Trigonis, I., Tsartsapakis, I. & Kouthouris, C. (2025). The Impact of Green Spaces on Workplace Creativity: A Systematic Review of Nature-Based Activities and Employee Well-Being. *Sustainability*, 17, 390, 1-19. <https://doi.org/10.3390/su17020390>
5. Gritzka, S., MacIntyre, T E., Dörfel, D., Baker-Blanc, J L., & Calogiuri, G. (2020). The Effects of Workplace Nature-Based Interventions on the Mental Health and Well-Being of Employees: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry* 11(323), 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00323>
6. Hilbert, M. ym. (2025). Look how beautiful! The role of natural environments for employees' recovery and affective well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 30(1), 47-61. <https://doi.org/10.1037/ocp0000393>
7. Perrins, S P., Varanasi, U., Seto, E. & Bratman, G. (2021). Nature at work: The effects of day-to-day nature contact on workers' stress and psychological well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*, 66, 127404, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127404>
8. van den Berg, M M H E., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M N M van Mechelen, W. & van den Berg, A E.(2015). Autonomic Nervous System Responses to Viewing Green and Built Settings: Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 15860-1587. <https://doi.org/10.3390/ijerph121215026>
9. Lee, K. E., Sargent, L. D., Williams, N. S. G., & Williams, K. J. H. (2018). Linking green micro-breaks with mood and performance: Mediating roles of coherence and effort. *Journal of Environmental Psychology*, 60, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.10.010>
10. Spano, G., Theodorou, A., Reese, G., Carrus, G., Sanesi, G. & Panno, A. (2023). Virtual nature, psychological and psychophysiological outcomes: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 89, 1-18. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102044>
11. Virtanen, A. (2021). *Psykologinen palautuminen*. Jyväskylä: Tuuma
12. Markuksela, H. (2021). *Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huippu-tuloksiin*. Helsinki: Tammi.
13. Copilot (2025). OpenAI. Käytetty apuna kielen tarkistuksessa ja kuvion 7 laatimisessa, syys-marraskuu 2025. <https://copilot.microsoft.com/>



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

jamk

**Jyväskylän
ammattikorkeakoulu**