



## Vesiluonnon hyvinvointivaikutukset kuuluvat kaikille

Vesistöt ovat monella tapaa tärkeitä asumisen, liikkumisen, elinkeinojen ja virkistyksen ympäristöjä. Suomessa on tuhansia järviä ja kilometreittäin jokia sekä Itämeren rannikkoa, joista voidaan ammentaa terveyttä ja hyvinvointia sekä kulttuuristen että psykologisten ekosysteemipalveluiden avulla. Tässä julkaisussa tarjoamme tutkimuksiin perustuvia toimintasuosituksia ja esimerkkejä hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi.



**Arkielämässä** suurin osa ihmisistä on jollain tavalla vesiympäristöjen kanssa tekemisissä.



**Virkistys- ja matkailupalvelut** tarjoavat asiakkaalle omaehtoisia tai ohjattuja veteen liittyviä kokemuksia ja elämyksiä.



**Opetusta tukevat palvelut** edistävät oppimista vesiluonnossa, -luonnosta ja luonnon hyväksi.



**Hoivan ja kuntoutuksen palvelut** tukevat asiakkaan terveyttä, toimintakykyä ja arjen hallintaa.



## Miten voin päättäjänä edistää kuntalaisten hyvinvointia?

Tutkimustulokset vesien hyvinvointivaikutuksista puoltavat niiden nykyistä laajempaa käyttöä sekä virkistys- ja matkailupalveluissa että kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla. Vesiympäristöt mahdollistavat erilaisia tapoja nauttia luonnosta kaikilla aisteillamme. Ne myös tarjoavat hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavia kokemuksia, sekä tukevat luontosuhteen kehittymistä.

Päättäjänä voin edistää hyvinvointia huomioimalla muun muassa nämä neljä kohtaa työssäni.

1.

**Turvalliset ja helposti saavutettavat vesialueet.** Kaikilla kuntalaisilla tulee olla mahdollisuus päästä veden äärelle, toimintakyvystä riippumatta. Varmista, että rakenteet vesistöjen äärellä ovat turvalliset ja rannoille on esteetön pääsy. Huolehdi vesistöjen hyvästä tilasta.

2.

**Luonto opettaa.** Vesiluonto mahdollistaa opetussuunnitelman käytännönläheisen toteutuksen perusopetuksessa ja varhaiskasvatuksessa. Varmista vesiympäristöjen hyödyntämiselle riittävät resurssit.

3.

**Luontoreseptit osaksi sosiaalista kuntoutusta ja mielenterveystyötä.** Vesiluonto tarjoaa elvyttävän ja virkistävän kuntoutusympäristön sote-ammattilaisten palveluille. Tarjoa mahdollisuuksia luontoreseptien käyttämiseen ja asiakkaiden ohjaamiseen tavoitteellisen ja ammattimaisen luontotoiminnan pariin. Kuuntele asiakkaiden omia tarpeita ja motivaatiota luontoreseptien tarjonnassa.

4.

**Hyvinvointi luontomatkailuvaltiaksi.** Ympärivuotisen palvelutarjonnan kehittäminen ja uusien asiakasryhmien tavoittaminen tukevat yrittäjyyttä ja kestäväää luontomatkailua. Ota luontoympäristöjen hyvinvointivaikutukset osaksi yritysten tuottamia palveluja ja tue yrittäjien verkostoitumista. Nosta luonnon hyvinvointivaikutukset laajasti esiin myös muussa matkailua koskevassa päätöksenteossa.





## Luontokäynnit vesialueille vahvistavat mielen terveyttä

Mielenterveysongelmat ovat Maailman Terveysjärjestö WHO:n mukaan yksi yleisimmistä kansansairauksista korkean tulotason maissa. Laajassa kansainvälisessä kyselytutkimuksessa (BIS, kts. laatikko) luontokäyntien määrä oli selkeässä yhteydessä koettuun hyvinvoin-

tiin ja parempaan mielenterveyteen. Sisävesien ja rannikoiden merkityksessä oli runsaasti maakohtaista vaihtelua. Suomessa erityisesti sisävesien läheisyys asuinalueella sekä runsas liikkuminen luonnossa liittyivät korkeampaan koettuun hyvinvoinnin tasoon<sup>1</sup>.

## Jokainen menee luontoon omalla tavallaan

Luontoreseptit ovat yksi mielenterveyshoidon ja kuntoutuksen uusista tukimuodoista. Luontoresepteissä asiakkaille suositellaan luontokäyntejä tai tarjotaan mahdollisuus tuettuun, ryhmämuotoiseen liikkumiseen luonnon parissa. Luontoreseptien käyttöönotossa ja niiden tarjoamisessa on edettävä jokaisen sisäistä tahtoa ja motivaatiota kuunnellen.

Kansainvälisen kyselytutkimuksen mukaan (BIS) vastaajien oma sisäinen motivaatio vierailu luonnossa

oli yhteydessä runsaampaan luontokäyntien määrään. He, jotka kokivat luontokäyntiin liittyvää sosiaalista painetta, oli matalampi sisäinen motivaatio ja heidän luontokäyntiinsä liittyvä kokemus onnellisuuden tunteesta oli vähäisempää. Sosiaalinen paine kuitenkin myös lisäsi luontokäyntien todennäköisyyttä, myös ahdistus- ja masennuslääkitystä käyttävillä vastaajilla<sup>2</sup>.



**Luonto vähentää stressiä, kohentaa mielialaa, edistää sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä sekä lisää liikunta-aktiivisuutta.**



## Oppimista aidossa ympäristössä itse tekemällä ja kokemalla

Vesiluonto on monipuolinen oppimisympäristö, joka sopii hyvin koulujen ja päiväkotien käyttöön, kun saavutettavuudesta ja turvallisuudesta on huolehdittu. Etenkin korona-aikana ulkona tapahtuva opetus on ollut erityisen tärkeässä roolissa niin terveysturvallisuuden kuin lasten hyvinvoinnin kannalta.

Ulko-opetuksen etuja ovat ensikäden tiedon saaminen opittavasta aiheesta, luontosuhteen vahvistuminen ja parempi keskittymiskyky. Eri oppimistyylien hyödyntäminen mahdollistaa tasa-arvoisemman oppimisen kaikille.

Luken julkaisema opas auttaa työskentelemään kalateeman ja vesistöjen parissa, vaikka aihe ei olisi opettajalle entuudestaan tuttu<sup>3</sup>. Oppaassa on koottua tietoa ulko-opetuksen järjestämisestä 4.-7. luokkien oppilaille. Esimerkit kalojen elämästä, yrittäjyyskasvatuksesta, kestävästä kehityksestä sekä kalapullien valmistamisesta avotulella ohjaavat kokemuspohjaiseen oppimiseen. Oppiminen syvenee edelleen kouluun palattaessa jälkitehtävien avulla.



Luontosuhteen vahvistuessa lapset osaavat aikuisinakin hakeutua tuttuihin ympäristöihin ja hyödyntää luonnon hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Kuva: Ann-Britt Pada.

## Hyvälaatuiset vesistöt houkuttavat kävijöitä

Kansainvälisen kyselytutkimuksen (BIS) mukaan vesistöjen ekologisen tilan todettiin olevan selkeässä yhteydessä alueiden käyttöön ja suosioon. Vesistöjen virkistyskäytien arvioitiin tuottavan kaikkiaan 631 miljardin euron vuotuisen hyödyn EU-maiden alueella. Yhden laatuluokan heikentyminen uimaveden laadussa vähentäisi käyntien määrää viidenneksellä ja laskisi hyötyjä 131 miljardilla eurolla vuodessa. Yhden laatuluokan parannus tuottaisi vastaavasti vuodessa 42 miljardin hyödyn, kun ihmiset kävisivät virkistäytymässä vesistöissä 7 prosenttia useammin<sup>4</sup>.

Vesistöjen tila liittyy myös ihmisen koettuun elpymiseen. Suomessa kävijöiden omakohtainen arvio vedenlaadusta ja virallinen vesistöjen ekologinen tila kohtasivat erityisesti järvivesien osalta. Suomessa 87 % järvien pinta-alasta on vähintään hyvässä ekologisessa tilassa<sup>5</sup>.

Suomi oli mukana kansainvälisessä online-kyselytutkimuksessa BlueHealth International Survey (BIS), vuosina 2017–2018, missä selvitettiin vesistöympäristöjen, virkistyskäytön ja ihmisen terveyden välisiä yhteyksiä. Tutkimukseen saatiin vastauksia yli 18 000 ihmiseltä 14 EU-maan alueelta sekä Australiasta, Hongkongista, Kanadasta ja Yhdysvalloista. **Lisätietoja:** <https://bluehealth2020.eu/>



## Siniset hyvinvointipalvelut

Selvitysten perusteella vesiluontoon liittyviä hyvinvointivaikutuksia tulee nostaa paremmin esille ja osoittaa niiden merkitys asiakkaan hyvinvoinnille virkistys- ja matkailupalveluissa<sup>6</sup>.

Hyvinvointipalveluiden kehittämistä selvitimme kahden erilaisen vesistöalueen näkökulmasta<sup>7</sup>. Puumalassa Saimaan järvimaisemat ovat toimineet suomalaisen matkailun kärkibrändinä jo vuosikymmenten ajan. Tulevaisuudessa mahdollisuuksia on erityisesti luontoympäristössä tapahtuvan (tai luontoympäristöä hyödyntävän) aktiivilomailun kehittämisessä sekä koti- että ulkomaisille matkailijoille. Uusia palveluja voi syntyä hyvinvoinnin edistämisen, luontoliikunnan ja luontoelämysten (esimerkiksi saimaannorppa) ympärille.

Vesiympäristöt ovat paitsi sinisiä, myös valkoisia. Puumalassa on monenlaista talviaikaista palvelutarjontaa: luistelu- ja potkukelkkailuratoja, avantouintia, kellumista ja talvikalastusta. Jäähän sisältyy jännitystä ja eksotiikkaa erityisesti ulkomaisille matkailijoille. Yrittäjälle tärkeää on ympärivuotisuuden vahvistaminen. Talvimatkailun haasteena on koettu lähinnä selviytyminen vaihtelevien sääolojen kanssa.

Oulun Hupisaaren kaupunkipuiston sijainti Oulujoen suistossa ja keskellä kaupunkia on erinomainen. Puistossa on sekä hyvin hoidettua puutarha- aluetta että luonnontilaisempaa aluetta, suosittu leikkipuisto ja museopalveluita. Puiston vetovoimaisuutta on lisännyt sen läpi virtaavan puroverkoston kunnostaminen ja taimenen kotiuttaminen. Alueella järjestettävät tapahtumat houkuttelevat myös paljon kävijöitä.



Hupisaarten purojen kaupunkitaimenet ja ympäristö kiinnostavat lapsia ja nuoria. Vesikiikarin avulla pinnan alta paljastuu häkellyttävän hieno maailma! Kuva: Pauliina Louhi.

Hupisaarten alue koetaan tärkeäksi virkistysalueeksi ja se on merkittävä erityisesti pienituloisten hyvinvoinnille<sup>8</sup>. Jatkossa hyvinvointi- ja kulttuurielämysten tarjontaa voitaisiin edelleen monipuolistaa. Tarjontaa voitaisiin kohdentaa erilaisille asiakasryhmille, kuten liikematkailijoille ja leirikoululaisille.

## Viitteet

1. White ym. 2021. Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Sci. Rep.* 11, 8903. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>
2. Tester-Jones ym. 2020. Results from an 18 country cross-sectional study examining experiences of nature for people with common mental health disorders. *Sci. Rep.* 10, 19408. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75825-9>
3. Käll-Fröjdö & Smeds. 2020. KALA. Temaattinen ulko-opetus sinisessä ympäristössä. Opettajan opas. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-973-6>
4. Börger ym. 2021. The value of blue-space recreation and perceived water quality across Europe: A contingent behaviour study. *Sci. Total Environ.* 771, 145597. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2021.145597>
5. Pintavesien ekologinen ja kemiallinen tila. Suomen ympäristökeskus. 31.3.2021. <https://www.ymparisto.fi/pintavesientila#ekologinen>
6. Eskelinen ym. 2018. Hyvinvointia luonnonvesistä. Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-664-3>
7. Eskelinen ym. 2020. Hyvinvointipalveluja vesiluonnosta: Toimintaympäristön mahdollisuuksia Puumalassa ja Oulun Hupisaarten alueella. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-987-3>
8. Mäntymaa ym. 2021. Providing ecological, cultural and commercial services in an urban park: A travel cost-contingent behavior application in Finland. *Landsc. Urban Plan.* 209, 104042. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104042>



### **Kirjoittajat**

Ann Ojala, Pia Smeds, Paullina Louhi, Saara Tuohimetsä, Marja Rantanen,  
Tuija Lankia, Jaana Kotro, Katja Kangas, Anja Yli-Viikari.

### **Kuvat**

Saara Tuohimetsä

BlueWell -hanke toteutettiin Luonnonvarakeskuksessa vuosina 2019-2021.

Yhteystiedot: [etunimi.sukunimi@luke.fi](mailto:etunimi.sukunimi@luke.fi)

Luonnonvarakeskus 2021.

ISBN 978-952-380-317-6  
ISSN 2343-4252