



LUMOUDU, HALTIOIDU, VOIMAANNU

WalkOut -luonto työnohjaajan työskentelykumppanina

Merja Meriläinen ja Maarika Piispanen





LUMOUDU, HALTIOIDU, VOIMAANNU

WalkOut -luonto työnohjaajan työskentelykumppanina

Merja Meriläinen ja Maarika Piispanen



©2026 Merja Meriläinen & Maarika Piispanen
Kustannustoimitus: Merja Meriläinen & Maarika Piispanen
Kannen suunnittelu: Merja Meriläinen

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8869-1

SISÄLLYS

1. LUONTO TYÖNOHJAUKSEN TILANA JA PAIKKANA

- 1.1. Hyvinvointi ja palautuminen
- 1.2. Lumoutuminen
- 1.3. Huojentuminen
- 1.4. Turvallisuuden kokeminen

2. LUONTOKOKEMUKSET OSANA WALKOUT-LUONTOTYÖNOHJAUSTA

- 2.1. Mielipaikat
- 2.2. Elpyminen
- 2.3. Lumoutuminen ja haltioituminen
- 2.4. Voimaantuminen
- 2.5. Moniaistinen kokemus
- 2.6. Osallisuus luonnossa

3. WALKOUT-LUONTOTYÖNOHJAUS KÄYTÄNNÖSSÄ

4. EKSPRESSIIVINEN TAIDETYÖSKENTELY KOKEMUKSEN TUTKIMISEN VÄLINEENÄ

5. WALKOUT-LUONTOTYÖNOHJAUSHARJOITUKSET

- 5.1. Ammatillisen identiteetin vahvistaminen
- 5.2. Voimavarojen tunnistaminen
- 5.3. Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen
- 5.4. Resilienssi
- 5.5. Psykologisen turvallisuuden rakentaminen
- 5.6. Työn rajaaminen
- 5.7. Yhteisöllisyyden rakentaminen
- 5.8. Proaktiivinen palautuminen
- 5.9. Voimauttava myötätunto
- 5.10. Psykologinen joustavuus
- 5.11. Arvojen kirkastaminen

MATKA JATKUU

LIITTEET

KIRJALLISUUS

MUISTIINPANOJA



Jokainen matka alkaa ensimmäisestä askeleesta.



KUTSU MATKALLE

Ensimmäiset askeleet metsäpolulla tuntuvat usein vielä samanlaisilta kuin työpäivän viimeiset hetket. Mieli palaa päivän tehtäviin, käytyihin keskusteluihin ja seuraaviin velvollisuuksiin. Pian askel kuitenkin hidastuu. Katse alkaa viipyä ympäristössä, hengitys tasaantuu ja luonnon yksityiskohdat vetävät huomiota puoleensa. Työpäivän kiire ja keskeneräiset asiat jäävät vähitellen taka-alalle.

Juuri nämä luonnossa toistuvat kokemukset herättivät meissä tutkijoina, kouluttajina ja työnohjaajina uteliaisuuden ymmärtää, mistä tässä ilmiössä on kyse. Työskennellessämme luonnossa huomasimme vähitellen, ettei luonto ollut pelkästään työnohjauksen ympäristö, vaan siitä tuli olennainen osa itse työnohjausta. Se ohjasi huomiota, kiinnitti katseen yksityiskohtiin ja avasi tilaa oivalluksille, joiden myötä ymmärrys omasta työstä, kokemuksista ja voimavaroista syveni.

Halusimme ymmärtää ilmiötä syvemmin ja tutkia, miten luonnon tarjoamia mahdollisuuksia voitaisiin hyödyntää työnohjauksessa entistä tietoisemmin. Tämän kehittämistyön tuloksena muotoutui vähitellen WalkOut-luontotyönohjaus – menetelmä, jossa luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään tietoisesti työnohjauksen kaikissa vaiheissa.

Kirjassa kuljetamme sinut kanssamme metsiin, rannoille, kallioille ja poluille – paikkoihin, joissa luonto ei ole vain työnohjauksen ympäristö, vaan aktiivinen työskentelykumppani. Se kutsuu pysähtymään, tukee palautumista ja avaa tilaa reflektiolle, uusille oivalluksille sekä syvemmälle ymmärrykselle omasta työstä ja elämästä.

Kirjan sivuilla tutustut elpymisen, huojentumisen, lumoutumisen ja voimaantumisen kokemuksiin. Kuljet ympäristöissä, jotka suojaavat, kohtaavat luonnon herättämiä mielikuvia, joiden kautta ajatukset alkavat jäsentyä, ja huomaat, kuinka luova työskentely auttaa tekemään näkyväksi sellaista, mille ei aina löydy sanoja.

Kirjaa ei ole tarkoitettu vain luettavaksi. Se on tarkoitettu myös koettavaksi. Toivomme, että pysähtyt harjoitusten äärelle, annat luonnolle mahdollisuuden ja uskallat kulkea hetken myös ilman valmiita vastauksia. Usein juuri tällaisissa hetkissä syntyvät merkityksellisimmät oivallukset – ne, jotka muuttavat vähitellen tapaamme kohdata itsemme, toisemme ja oman työomme.

Luonto opettaa meille jotakin olennaista ihmisyydestä. Se muistuttaa, että kasvu tarvitsee aikaa, palautuminen pysähtymistä ja merkitykselliset oivallukset syntyvät harvoin kiireessä. Kun

annamme kokemuksille aikaa, alamme vähitellen nähdä selvemmin – emme vain ympäröivää luontoa, vaan myös itseämme, toisiamme ja sitä, mikä elämässä ja työssä on aidosti tärkeää.

Toivotamme sinulle antoisia oivalluksia ja merkityksellisiä hetkiä luonnossa.

Merja ja Maarika

I. Luonto työnohjauksen tilana ja paikkana

Ensimmäiset askeleet metsäpolulla tuntuvat usein vielä samanlaisilta kuin työpäivän viimeiset hetket. Pian askeleet hidastuvat, hengitys tasaantuu ja katse alkaa viipyä ympäristössä. Huomio siirtyy puiden latvoihin, veden liikkeeseen tai valon ja varjon vaihteluun. Samalla mielessä alkaa hiljalleen syntyä tilaa ajatuksille, joille kiireessä ei usein löydy aikaa.

Tällaisissa hetkissä omaa työtä on helpompi tarkastella uudesta näkökulmasta. Se, mikä vielä hetki sitten tuntui raskaalta tai vaikeasti hahmotettavalta, jäsentyy vähitellen, ja mieleen vapautuu tilaa tunnistaa, mikä työssä on aidosti merkityksellistä ja mihin omalla toiminnallaan on mahdollista vaikuttaa.

Näihin hetkiin ja kokemuksiin pohjautuu WalkOut-luontotyönohjaus. Siinä luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään tietoisesti koko työskentelyn ajan, jolloin luonnon rauhoittavat ja palautumista tukevat vaikutukset ovat mukana työskentelyn jokaisessa vaiheessa. Luonto tarjoaa työnohjaukselle turvallisen ympäristön, jossa on mahdollista pysähtyä oman kokemuksen äärelle, ottaa hieman etäisyyttä työhön ja huomata sellaista, mikä arjen keskellä jää helposti piiloon. Työnohjaaja ohjaa tätä tutkimisen prosessia ja auttaa liittämään luonnossa syntyneet havainnot ja oivallukset osaksi arkea ja työelämää.

I.1. Hyvinvointi ja palautuminen

Ihmiset ovat kautta aikojen kantaneet ilonsa, surunsa ja murheensa luontoon. Luonnon on koettu rauhoittavan, lohduttavan ja antavan voimaa elämän erilaisissa vaiheissa. Viime vuosikymmenten tutkimus on auttanut ymmärtämään yhä tarkemmin, mitä luonnossa olemisen aikana tapahtuu. Luonnossa oleskelun onkin todettu vähentävän stressiä, tukevan palautumista ja vahvistavan koettua hyvinvointia. Luonto houkuttelee myös liikkumaan ja tukee siten fyysistä terveyttä osana ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä.

Luonnon vaikutukset ulottuvat kuitenkin yksilöä laajemmalle. Kun ihminen palautuu ja voi työssään paremmin, hänellä on enemmän voimavaroja kohdata haastavia tilanteita, toimia rakentavasti ja etsiä ratkaisuja yhdessä muiden kanssa. Vaikutukset voivat näkyä yhtälailla työyhteisön ilmapiirissä, työn laadussa kuin ihmisen kyyvyssä sopeutua työelämän muutoksiin. Luonnon terveyshyödyillä voi siten olla merkitystä myös kansanterveyden ja terveydenhuollon kustannusten näkökulmasta, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tuonut esiin.

WalkOut-luontotyönohjauksessa tutkimustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista yhdistyy tavoitteelliseen työnohjaukseen. Luonto tarjoaa työnohjaukselle ympäristön, jossa on mahdollista pysähtyä, hengähtää ja tarkastella omaa työtä hieman etäämmältä. Kun jatkuva kuormitus hetkeksi hellittää, mieli pystyy työskentelemään vapaammin. Vaikealta tuntunut asia jäsentyy, keskusteluun löytyy pehmeämpi sävy ja sanoja myös sellaisille kokemuksille, jotka ovat aiemmin jääneet tavoittamatta.

WalkOut-luontotyönohjaus on muotoutunut vuosien käytännön kokemuksesta, luonnossa työskentelystä ja ihmisten kohtaamisesta. Olemme nähneet yhä uudelleen, kuinka ympäristön vaihtuminen vaikuttaa läsnäoloon ja keskusteluun. Kävelyn rytmi kantaa ajatusta eteenpäin, luonto tarjoaa vertauskuvia ja hiljaisissa hetkissä ajatukset saavat kypsyä omaan tahtiinsa. Luonnossa alkanut pohdinta jatkuu usein vielä tapaamisen jälkeen. Ajatus, joka polulla vasta hahmottui, voi löytää paikkansa myöhemmin arjen keskellä.

Miksi luonto vaikuttaa meihin tällä tavoin? Miksi siellä mieli usein rauhoittuu ja työstä avautuu uusia puolia?

Yhden tunnetuimmista vastauksista tarjoaa Stephen ja Rachel Kaplanin kehittämä tarkkaavuuden elpymisen teoria. Se auttaa ymmärtämään, kuinka luonnonympäristö antaa tahdonalaisen tarkkaavuuden levätä ja luo siten tilaa ajattelun selkiytymiselle.

1.2. Lumoutuminen

Kuvittele hetki, että seisot metsän reunassa. Katse osuu puiden latvoihin, jotka huojuvat hiljaa tuulessa. Jossain kuuluu linnun laulu, läheinen puro solisee tasaisesti ja auringonvalo siivilöityy lehtien lomasta maahan. Huomaat katsovasi maisemaa ilman erityistä tarkoitusta. Pian hengityksesi tasaantuu, hartiat laskeutuvat ja mielessäsi pitkään pyörineet ajatukset menettävät vähitellen otettaan. Se, mikä vielä hetki sitten painoi mieltäsi tai kulutti energiaasi, on todennäköisesti ennallaan – mutta oma tapasi katsoa sitä on muuttunut.

Kun mieli alkaa vähitellen vapautua jatkuvasta ponnistelusta ja ajattelu selkiytyy, puhutaan tarkkaavuuden elpymisestä, joka on keskeinen osa Kaplanin teoriaa. Hänen mukaansa luonto tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden palauttaa tahdonalaista tarkkaavuutta, joka kuormittuu arjen vaatimuksissa ja jatkuvassa keskittymistä edellyttävässä työssä.

Työpäivän aikana mieli työskentelee lähes tauotta. Huomio suuntautuu sähköposteihin, kokouksiin, ongelmien ratkaisemiseen, päätöksiin ja toistuviin keskeytyksiin. Tätä tietoista huomion suuntaamista Kaplan kutsuu tahdonalaiseksi tarkkaavuudeksi. Ilman sitä emme pystyisi työskentelemään, oppimaan tai ratkaisemaan ongelmia.

LUMOUDU, HALTIOIDU, VOIMAANNU

WalkOut -luonto työnohjaajan työskentelykumppaninan

Kun keskustelu siirtyy luonnon keskelle, askel hidastuu ja hengitys tasaantuu. Katse alkaa viipyä ympäristössä, työpäivän kiire jää vähitellen taka-alalle, ja mieleen avautuu tilaa uusille ajatuksille. Luonto ei tarjoa valmiita vastauksia, mutta se luo mahdollisuuden tutkia, jäsentää ja löytää niitä.

Tästä alkaa WalkOut-luontotyönohjaus.

WalkOut-luontotyönohjaus on tutkimukseen pohjautuva työnohjausmenetelmä. Siinä luonto ei ole ainoastaan työnohjauksen ympäristö, vaan aktiivinen työskentelykumppani, jonka hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään tietoisesti työnohjauksen kaikissa vaiheissa.

Kirja kutsuu kulkemaan kohti elpymisen, lumoutumisen ja haltioitumisen kokemuksia. Tutkimukseen pohjautuva tieto auttaa ymmärtämään, miksi luonnossa työskentely vaikuttaa meihin niin voimakkaasti. Valmiit WalkOut-luontotyönohjausharjoitukset auttavat hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia osana työnohjausta ja omaa arkea.

Tartu kirjaan, astu ulos ja anna luonnon kulkea rinnallasi. Jokainen matka alkaa ensimmäisestä askeleesta



FT Merja Meriläinen ja KT Maarika Piispanen ovat kouluttajatyönohjaajia (STORY), työnohjaajia, lyhytterapeutteja, opettajankouluttajia, yliopistotutkijoita ja tietokirjailijoita. Heitä yhdistää pitkä kokemus ihmisten kasvun ja kehityksen, työhyvinvoinnin sekä luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksesta, kehittämisestä ja käytännön soveltamisesta.

Luonto on heille myös henkilökohtainen hyvinvoinnin, palautumisen ja uusien oivallusten lähde. Juuri luonnossa kulkiessa sai alkunsa myös WalkOut-luontotyönohjaus.

