



# Eesti Loodus- ja Loomateraapiakeskus

*Estonian Nature and Animal Assisted Therapy Center*



**Kristi Raava – ema, psühholoog, koolitaja, ärataja**



ERR



Eesti Loodus- ja  
Loomateraapiakeskus

# MAAILMA KÕIGE TERVEM RAHVAS



ERR





# Looduse ja inimese suhe



1800 elas linnades 3% maailma elanikest

- 1900 oli see arv 14%
- 2016 oli see arv 54%
- 2050 prognoos 66%

- *Loodusest kaugenedes kaotab inimene aina rohkem sidet iseendaga.*
- Ameerika kliiniline psühholoog Craig Brod „**Tehnostress**“ – pidev stimulatsioon ja järjest vähem füsioloogilist lõdvestumist.

# Miks? Miks? Miks?

- *Vangid – lapsed*
- *10 minutit õues*
- *75 % ületarbivad*
- *95 % sisekeskkonnas*

*Looduse ja liikumise defitsiit!!!*





A young child is lying on their back on a thick, mossy tree branch. The child is wearing a bright yellow hooded rain jacket and dark blue rain pants. They are looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred natural setting with bare tree branches and a body of water under a bright sky. The text is overlaid on the lower part of the image.

***Kaotad kontakti loodusega kaotad kontakti  
iseendaga!***





*„Loodus ise on parim arst“ Hippocrates*

**Green Care**

**Nature connectiveness**

**Outdoor healthcare**

**Adventure therapy**

**Wilderness therapy**

**Outdoor therapy**

**Ecotherapy**

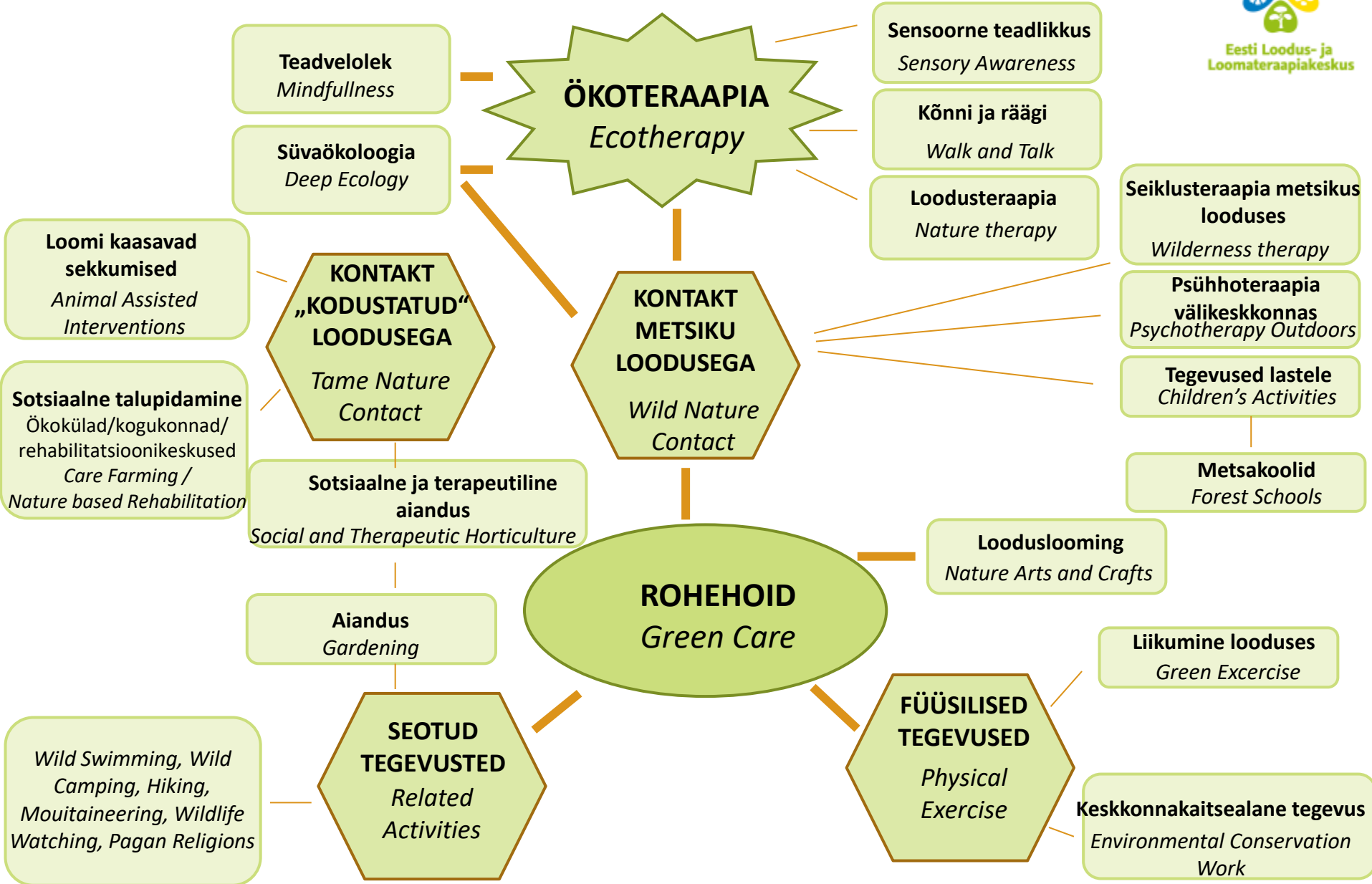
**Nature based (psycho)therapy**

**Forest therapy (2003)**

**Shinrin – yoku (1982)**



# Teadliku ökoterapia valdkond ja tegevused

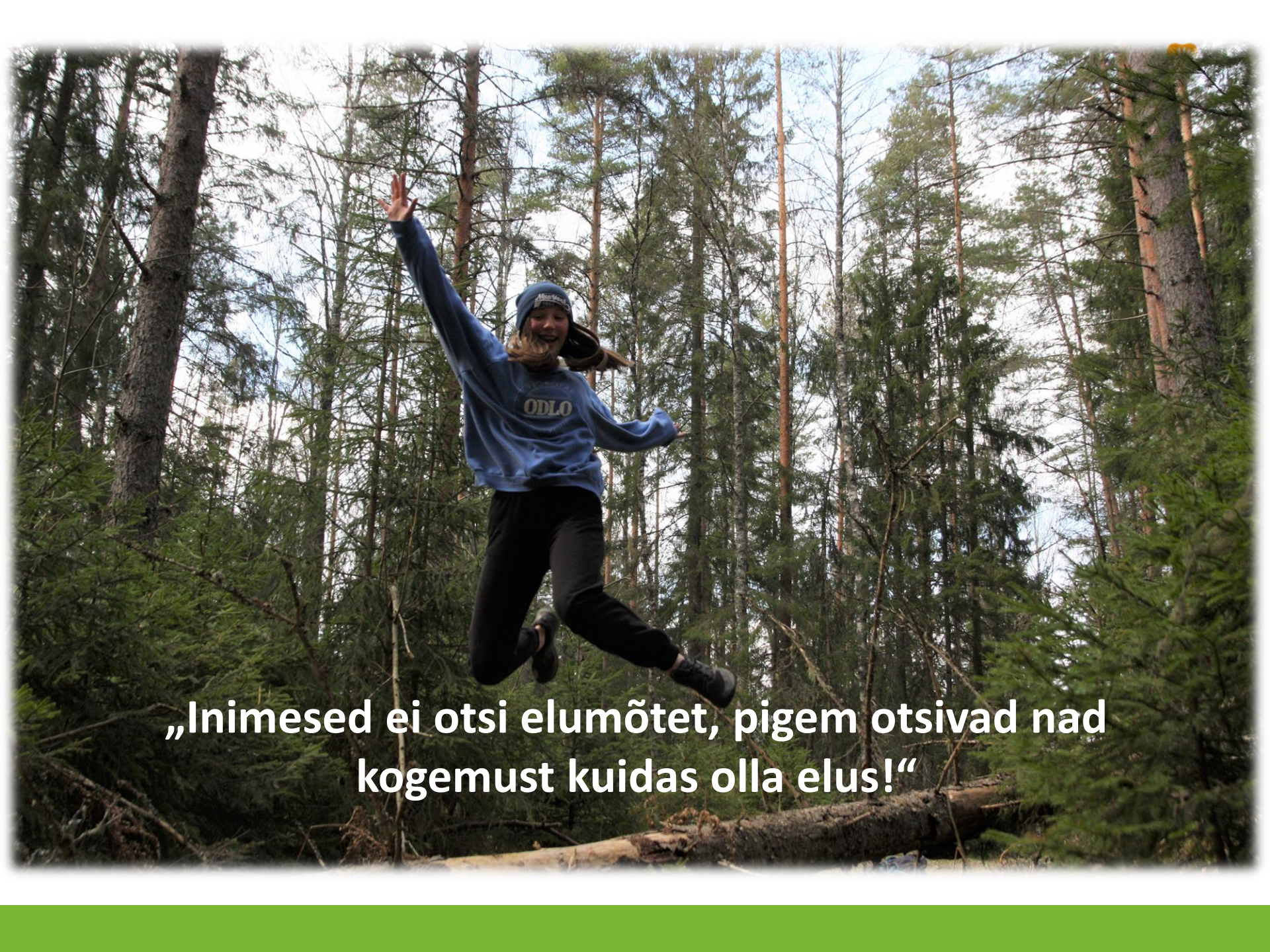


# Ühisosa

- *Keha*
- *Loodus*
- *Liikumine*
- *Meeled*
- *Aktiivne elustiil*

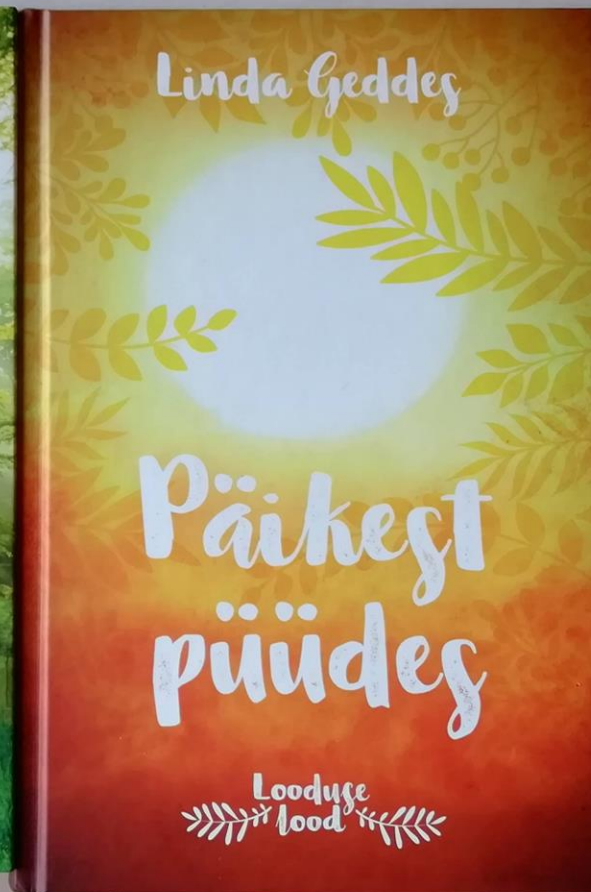
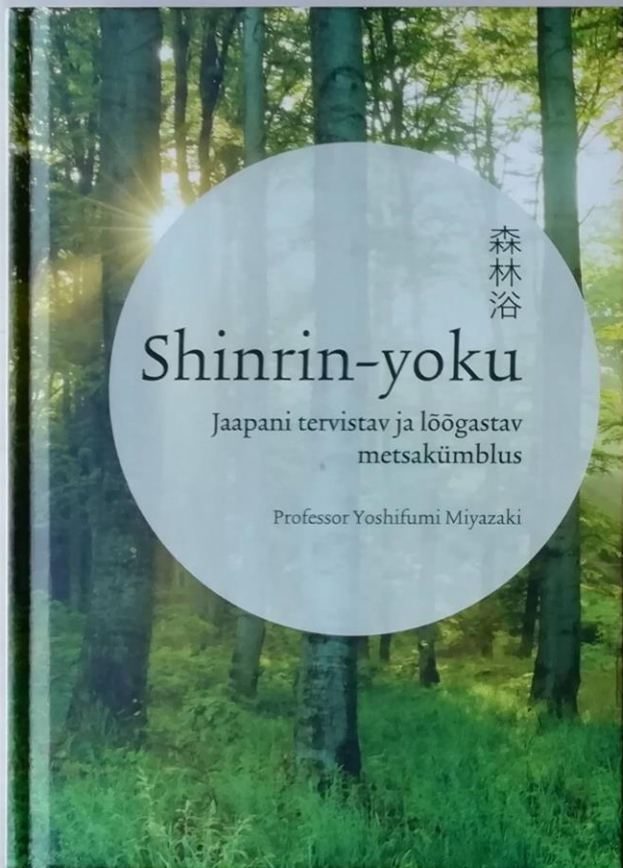






**„Inimesed ei otsi elumõtet, pigem otsivad nad kogemust kuidas olla elus!“**











# Mis toimub maailmas?



## JAAPAN

- 1990 esimesed eksperimendid. Metsade füsioloogilise ja psühholoogilise mõju uuring inimese tervisele ja heaolule.
- 2004 eraldas Jaapani valitsus suure uurimiseelarve metsateraapia uuringutele
- Tänapäeval üle 60 ametliku metsateraapia raja
- Loodusel on oma koht tervishoiusüsteemis

## Metsateraapia ja Shinrin-yoku



# Looduse mõju inimesele (Jaapan)

- Vererõhk
  - Kortisooli tase
  - Südamelöögi sagedus
  - Immuunsus paraneb
  - Parasümpaatiline n. aktiveerub (keha lõdvestub)
  - Sümpaatilise n.aktiivsus väheneb (stress väheneb)
- 



# Mis toimub maailmas?



- **LÕUNA-KOREA** – uuringud, riiklik metsateraapiakeskus 142 ha
- **AUSTRALIA** - 1997 esimene maailma seiklusteraapia konverent, „*outdoor healthcare*“
- **TAANI** -loodust kaasav tervise edendus. Ülikooli uuringud 12 aastat (loodusest distantseerumine), 8 aastat loodust kaasavad teraapiad. Õueteraapia ühing
- **NORRA** – Üheksas maailma seiklusteraapia konverents 2022  
Universitete i Agder, Kristiansand. Õueteraapia ühing. *Friluftsliv*  
maailmavaade
- **USA, INGLISMAA jne.**



# Inimese ja looduse kontakti uurimine



- Algas 1984, viimased 5 aastat aina kasvanud

**Eesmärk:** Hoida inimese ja keskkonna tervist/ heaolu

- Genetic connection between human and nature (Wilson, 1984; Beery, 2020)
- Nature is calling the intrinsic human curiosity and interest (Tordsson, 2006; Ham, 2010)
- Nature opens our sensory system (Levine, 2017)
- Nature strengthens our nervous system and releases "feel good", "feel calm" and "feel excited" hormones (Lipton, 2009)



Connected

Humans breathe in  
what trees  
breathe out

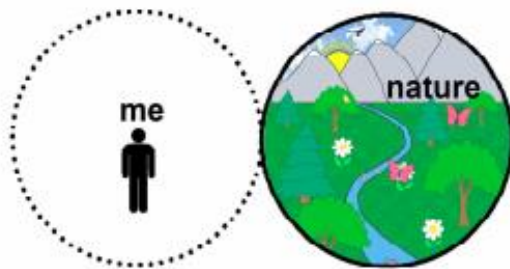


Human fingerprints have  
the patterns of tree stumps

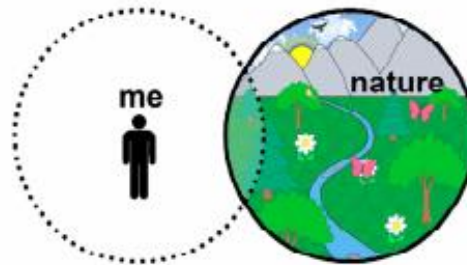




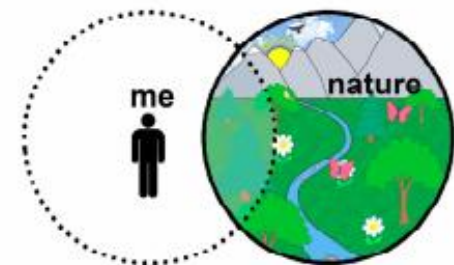
# Nature Connectedness perception



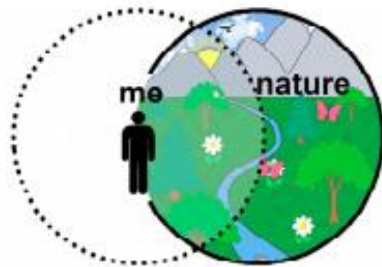
(A)



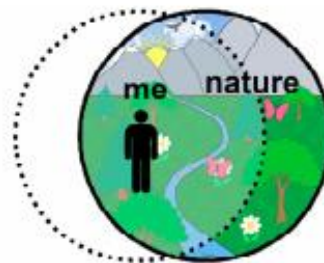
(B)



(C)



(D)



(E)



(F)



(G)

Inclusion of Nature in Self Scale (IINS) (Kleespies et al. 2021)

# Kontakti loomine loodusega – 5 viisi



## Meeled

Looduse avastamine ja kogemine läbi kõigi oma meelte



## Ilu

Looduse ilu otsimine ja austamine



## Emotsioon

Loodusest inspireeritud tunnete märkamine ja tervitamine



## Tähendus

Loodusest inspireeritud sündmuste ja lugude jagamine ja tähistamine



## Osavõtlikkus

Loodusest hoolimine ja looduse aitamine



# Kust tuleb õueteraapia mõju?







**Mis meile mõjub?**

**PUUDEST ERALDUV HAPNIK**

**LOODUSLIKUD ÜHENDID**

**KAUNID VAATED**

**HELID (LINNULAUL, PUUDEKOHIN, VEEVULIN)**

**Taastuvad meie närvisüsteemi algseadmed**

**(kiirelt/ tõhusalt)**



# Mida pakub depressiivsele loodus?





# Mida pakub ärevale?





# Õueteraapia Eestis

- *2019 International Forest Therapy Days in Finland*
- *2022 Maailma seiklusteraapia konverents Norras*
- *5 aastat teraapia seansse looduses aastaringset (rehabilitatsiooni teenus, KOV –ile teenus)*
- *4 aastat praktiku arenguprogrammi „Loodus õppe – ja teraapiaprotsessis“*
- *60 spetsialisti koolitatud looduses töötama*
- *Regulaarsed spetsialistide kogemus kohtumised*
- *Haridusasutustel huvi koolituste vastu „Loodus ja vaimne tervis“*
- *Looduse ja stressikatse ETV saates „Maailma kõige tervem rahvas“*



# Õueteraapia Eestis

- 2023 sept. Rahvusvaheline koolitus Taani-Norra- Eesti Kõrvemaal.

*„Nordic and Baltic cooperation on improving mental health through the introduction of outdoor therapy“*

Oma mentor Taanist –Tanya Uhnger Wünsche(doktoritöö, Taani õueteraapia ühing)

- 2023 okt – Eesti esimene vaimse tervise festival kus toimusid loodust ja loomi kaasavad vaimse tervise töötoad

Eesti Loodus – ja Loomateraapiakeskus koondab, koolitab, nõustab, arendab

**Teraapiakeskust tutvustav video:**  
<https://youtu.be/V7SaaMXn0Ww>

**Unistus** – loodus leiaks Eestis oma koha terviseedenduses





# Täna kuulamast!

Rohkem saad uudistada  
kodulehelt

[www.loomateraapiakeskus.ee](http://www.loomateraapiakeskus.ee)

[info@loomateraapiakeskus.ee](mailto:info@loomateraapiakeskus.ee)







