

**mielii**

**Suomen Mielenterveys ry**

# MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN JA YMPÄRISTÖAHDISTUSTA KOKEVIEN TUKEMINEN KANSALAISTOIMINNAN KEINAIN


8.10.2019

Satu Turhala/ MIELI ry

# HYVÄN MIELEN METSÄKÄVELYT

Metsäkävelyiden tarkoituksena oli...

- kannustaa liikkumaan metsässä,
- lisätä yhteisöllisyyttä,
- lisätä sukupolvien välistä yhdessäoloa,
- vähentää yksinäisyyttä,
- lisätä mielen hyvinvointia ja
- luoda jatkuva toimintamalli.



Jenni Haukio toimi  
Hyvän mielen  
metsäkävelyiden  
suojelijana vuonna  
2013

Niissä tapahtumissa, joissa Suomen Metsäkeskus oli mukana toisena painopisteenä oli luonnonsuojelun eri näkökulmat.

# METSÄKÄVELYIDEN KUMPPANIT

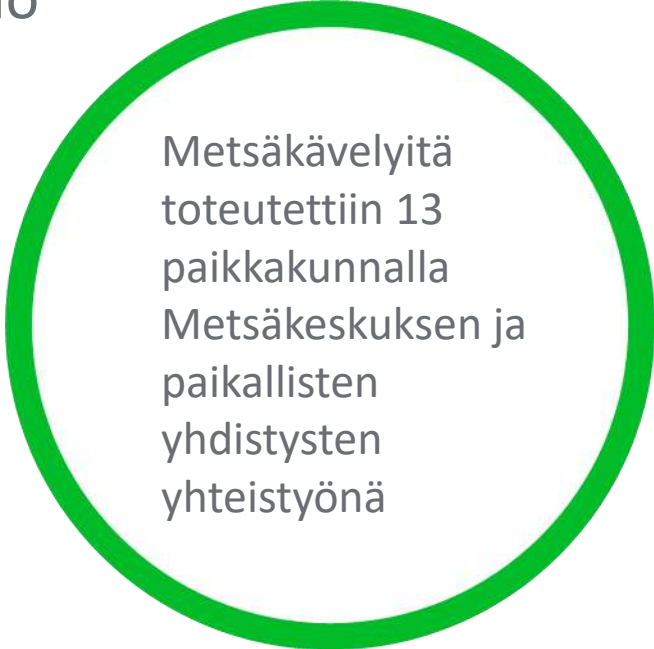
Metsäkävelyt toteutettiin Suomen Metsäkeskuksen lahjoituksella.

Tukea saatiin myös:

- Arbonaut Oy
- Metsähallitus
- Metsäntutkimuslaitos
- UPM
- Jita Oy

Avainkumppaneita olivat:

- Aamulehti
- Aarre-lehti
- Tapio



Metsäkävelyitä toteutettiin 13 paikkakunnalla Metsäkeskuksen ja paikallisten yhdistysten yhteistyönä

# ESIMERKKEJÄ TOIMINTAMUODOISTA 1

- Yhteiset luontoretket nuorille ja ikäihmisille
  - Elämäntarinoiden vaihto ja myönteinen muistelu.
- Nuorille erilaisia toimintarasteja lähimetsissä
  - Esim. elämänpuu – mielen askartelupiste, mielentilapiste, metsän mittaus ja luonnon tutkiminen.



## ESIM. 2

- Paikkakunnan uusille asukkaille retkiä
  - Esim. luontokeskuksiin, puistoihin ja maaseutuoppilaitoksiin.
- Maahanmuuttajille suunnattuja luontoretkiä
  - Tavoitteena mm. luoda kotoutumiskeinoja, tutustuttaa luontoon ja tukea eri kulttuurien kohtaamista.
- Vastaanottokeskukselle suunnattuja metsäkävelyitä
  - Keskityttiin eri aistien käyttöön – yhteistä kieltä ei tarvittu.



# ESIM. 3

- Erityisoppilaille, ammattikouluille, nuorisoasuntoloille ja pajanuorille suunnattuja kansallispuistoretkiä.
  - Painopiste kädentaidoissa, ryhmätaidoissa, ympäristön aistimisessa ja elämäntarinoiden jakamisessa.
- Lisäksi kaikille avoimia Hyvän mielen metsäkävelyitä.



# METSÄKÄVELYVIDEOT

- Lyhytkin metsäkävely on hyväksi mielen hyvinvoinnille.
- Neljän vuodenajan metsäkävelyvideot vievät sinut metsäretkelle myös silloin, kun et oikeasti pääse luontoon.
- Yllättäisitkö myös kokous- tai seminaarivieraat virtuaalisella luontohetkellä?
- Voisiko tämä olla hyvä keskustelun avaus?



[Hyvän mielen metsäkävely videot](#)



# VINKKEJÄ METSÄKÄVELYILLE

- Hyvän mielen metsäkävelyillä kannustetaan liikkumaan metsäluonnossa yksin tai yhdessä.
- Yksinolo luonnossa antaa mahdollisuuden vetäytyä omaan rauhaan.
- Yhteiset luontokokemukset lisäävät yhteisöllisyyttä ja ylläpitävät ihmissuhteita.
- Metsässä mieliala kohenee ja myönteiset mielialat vahvistuvat.

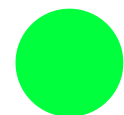
- Tuotettiin Metsähallituksen Luonnon Päivien juhlinnan osaksi 2017



[Vinkkejä metsäkävelyille aineisto](#)

# TULEVAISUUDEN SUUNNITELMIA

- Mieli ry on osallistunut kilpailuun, jonka järjestää ympäristöaiheesta kiinnostunut yritys.
- Toimintamuotona **Hyvän Mielen Metsäkävelyiden** organisoiminen paikallisten mielenterveysseurojen kanssa eri kohderyhmille (räätälöinti)
- Kohderyhmiä voivat olla esim.
  - henkilöt, jotka haluavat oppia luonnon hyvinvointi vaikutuksista,
  - lapset ja nuoret, joilla ei ole paljon luontokokemuksia tai
  - maahanmuuttajataustaiset, jotka eivät ole uskaltaneet tutustua luontoympäristöön.
- Hyvän Mielen Metsäkävelyihin kuuluu mm. yhdessä liikkuminen, keskustelu luonnossa liikkumisen merkityksestä, keskittymis- ja hengitysharjoitukset, metsästä nauttiminen eri aistein, sekä nuotiokahvit ja esimerkiksi luonnossa yöpyminen.



# TULEVAISUUDEN SUUNNITELMIA 2

## YMPÄRISTÖAHDISTUKSEN MIELI -HANKE 2020–2022

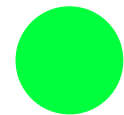
Tavoitteena/tarkoituksena on:

- kanavoida ihmisten huoli ympäristöstä henkilökohtaiseen/kansalaistoimintaan (toimintamahdollisuudet), käsitellä tunteita ja lisätä toivoa.
- mallintaa ryhmätoiminta, kouluttaa ryhmänohjaajia ja levittää ryhmäkeskustelumallia valtakunnallisesti.
- lisätä järjestötoimijoiden tieto taitoa, sekä valmiutta kohdata ympäristöahdistusta.
- yhteiskunnallisen keskustelun lisääntyminen ympäristöahdistuksesta ilmiönä.

Huom! Tavoitteena ei ole kehittää tai tarjota hoitoa.

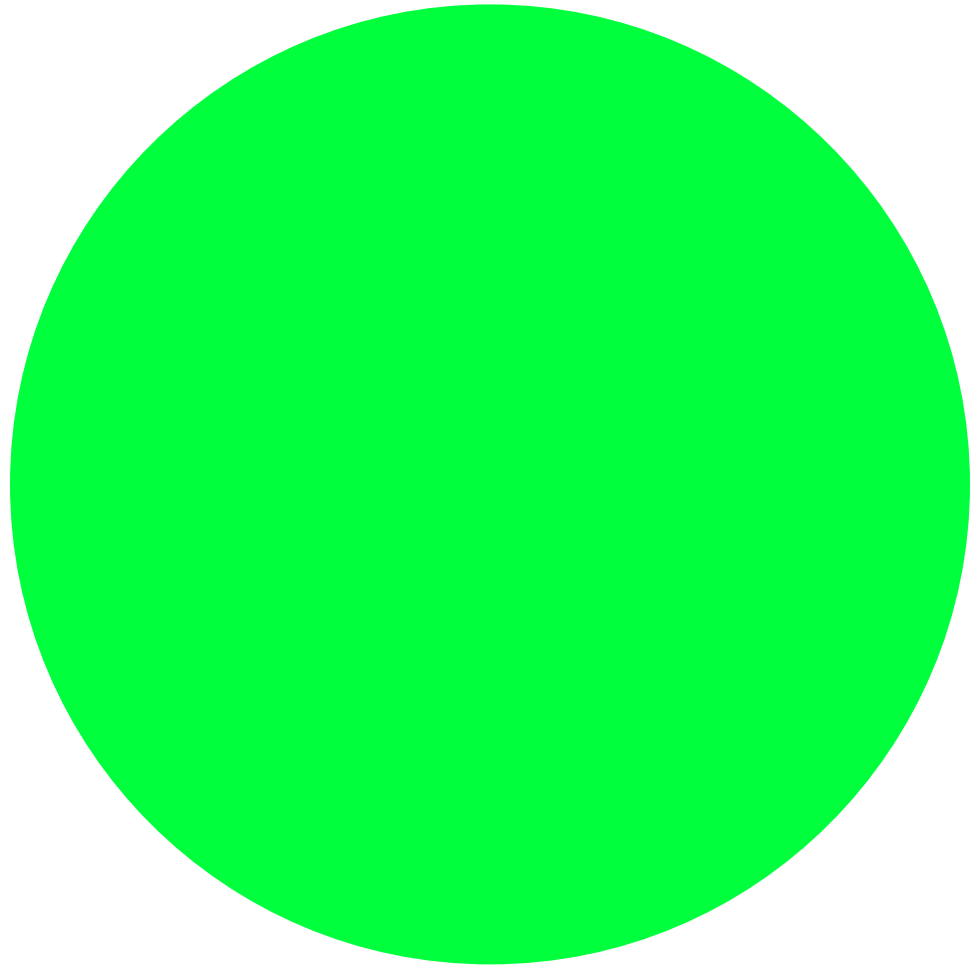
Toimijoita ja taustaa:

- Mieli ry, Tunne ry ja Nyyti ry
- Muita kumppaneita mm. maaseutuyrittäjät ja maaseudun tukihenkilöverkosto (MTHL), Fee Suomi (ympäristökasvatuksen edistäminen) ja Väestöliitto
- Tarvekartoitus Nyytin toimesta 4/2019
- Raportti – [Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen](#)



# KIITOS!





Mielenterveyttä voi vahvistaa – [mieli.fi](https://mieli.fi)