



SUOMEN LATU

HYVINVOINTIA ULKOILUSTA +65 -VUOTIAILLE

METSÄMIELI- MAISTIAINEN

Metsämieli®

Kirjoittaja: Sirpa Arvonen 2023

| | |
|--|---|
| Metsämiehellä luontoon | 2 |
| Maistiaisen toteuttaminen..... | 3 |
| Ohjeet osallistujille | 5 |
| Metsämieli- maistiainen | |
| Tervetuloa Metsämiehelle | 5 |
| Luonnosta voimavaroja- kävelyjuttelu | 5 |
| Aistikimara- harjoitus..... | 6 |
| Hyvinvoinnin reseptit- kävelyjuttelu | 6 |
| Huolisavotta- harjoitus | 6 |
| Plus 65 -elämänvaiheessa | |
| - kävelyjuttelu | 7 |
| Kiitollisuuspuu- harjoitus | 7 |
| Maistiaisen päätös | 8 |

METSÄMIELELLÄ LUONTOON

Metsämieli on Suomessa kehitetty hyvinvointimenetelmä, joka yhdistää fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Menetelmän tarkoituksena on myös kutsua eri ikäisiä koolle kävelemään ja oleilemaan luonnossa niin, että jutellaan matkan varrella hyvinvoinnista ja pysähdytään välillä tekemään hyvinvointiharjoituksia.

Tarjolla olevassa Metsämieli- maistiaisessa kokeilemme luonnollisia hyvinvointiharjoituksia, joissa luonto virittää hyvinvointitajuuksille ja voimavarojen lataamiseen. Luonnossa on läsnä elämän kiertokulku ja jatkuvuus. Monet kertovatkin luonnosta löytyvän armollisuutta, hyväksymistä sekä lohdutusta. Luonnossa omat mietteet ja murheet voivat asettua, sillä luonnosta löytyy uusia näkökulmia ja mittasuhteita. Olisiko hyvinvointitaitoja hyvä mieltä aina vuodenaikojen vaihtuessa, jolloin voisi tarkistaa tilanteen ja suunnitella arjessa toimivia tottumuksia?

Jokainen meistä on oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. Elämä on kuljettanut meitä +65- elämänvaiheessa jo erilaisia polkuja pitkin ja takana olevat kilometrit ovat muokanneet kokemuksiamme, ajatuksiamme ja toimintatapojamme. Sisäisessä puheessamme ja omista ajatuksissamme olemme seurustelleet itsemme kanssa vuosikymmeniä, joten alamme tuntemaan omia vahvuksiamme ja suhtaudumme haasteisiinkin hieman myötämielemmin kuin nuorempina. Tunnistamme myös elämän rajallisuuden, vaikka aina ei olekaan helppoa sitä mieltä. Toivomme, että voisimme viettää antoisia vuosia meille tärkeiden asioiden ja ihmisten parissa.

Ikääntymisen myötä terveyden merkitys on useimmiten konkretisoitunut ja hyvinvointitapoihin on saanut monenlaisia neuvoja ja ohjeita. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa hyvinvointireseptiä. Elämäntilanteet vaihtelevat ja monet arjen asiat vaikuttavat hyvinvointiimme. Voisimmeko laatia itsellemme oman hyvinvointireseptin? Liikkuminen, ruokavalio, palautuminen, uni sekä mielekkäät ihmissuhteet, harrastukset ja uusien asioiden kohtaaminen ylläpitävät hyvinvointiamme. Mutta arkeen kuuluu usein tasapainottelua, ajanhallintaa, haasteita, kremppoja ja tunteiden tuulahduksia. Itsensä kanssa seurustelun myötä tunnemme omat voimavaramme ja pyrimme säilyttämään toimintakyvyn silloinkin, kun elämä yllättää ja vastoinkäymiset haastavat.

Hyvinvointitapoihin kuuluu myös omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen sekä erilaisten näkökulmien löytäminen arkisiin asioihin. Voimme onnistua paremmin hyvinvointimme ylläpitämisessä, kun tunnistamme ajatusten ja tunteiden voiman sekä itsemyötätunnon merkityksen. Tiesitkö, että myönteisyyttäkin voi harjoitella ja näin ladata itsensä hyvää mieltä?



MAISTIAISEN TOTEUTTAMINEN

Metsämieli- maistiaisen voi toteuttaa pihalla, puistossa, lähiluonnossa tai ulkoilureitillä. Maistiaisen harjoituksia voi soveltaa ja niistä voi valita vain muutamia harjoituksia osaksi kävelylenkkejä.

Hyvinvointia ulkoilusta -vertaisohjaaja suunnittelee ja käy katsomassa sopivan kävelyreitit etukäteen. Kävelyn lomassa pysähdellään tekemään Metsämieli- harjoituksia, joihin vertaisohjaaja tutustuu etukäteen. Vertaisohjaajan tulee miettiä etukäteen myös turvallisuusasioita; miten toimisi, jos joku osallistujista saisi vaikka sairaskohtauksen (turvalisuussuunnitelma ja riskianalyysi). Vertaisohjaaja varaa mukaansa repun, jossa on mukana ladattu kännykkä, lämmintä tai kylmää juomaa, välipalapakettia, istuinalusta, lisävaatetta (esim. taukotakki, lapaset) sekä ensiaputarvikkeet. Kuumalla säällä vertaisohjaaja ottaa mukaansa myös muutaman pienen vesipullon osallistujille, joilta juoma on mahdollisesti unohtunut ottaa mukaan.

Metsämieli- maistiainen kestää 15- 60 minuuttia huomioiden osallistujien kuntotason sekä sääolot. Kävelymatkaksi riittää 1-2 kilometriä, sillä kävelyvauhti on leppoisa ja harjoitukset vievät aikaa. Kävelymatka ja -vauhti sovitetaan osallistujien kunnon mukaiseksi; rauhallisimmankin kävelijän täytyy pystyä puhumaan puuskuttamatta.

Metsämieli- maistiaisessa kävellään ja jutellaan pareittain, jolloin keskittyminen suuntautuu keskusteluun ja pohdintoihin. Reitit tai polut on hyvä olla helppokulkuinen ja riittävän leveä rinnakkain käveltäväksi. Kävelyreitit varrelle suunnitellaan pysähtymispaikat Metsämieli-harjoitusten areenaksi. Mikäli reitillä liikkuu muitakin kulkijoita, tarvitaan reitille leveämpiä kohtia, aukioita tai tasaisia metsä- tai maisemapainkoja, joihin kävelyryhmä voi kokoontua piiriin. Penkit tai taukopaikat on hyvä sovittaa kävelyn varrelle, mikäli ryhmässä on lepoa tarvitsevia liikkuja.

Metsämieli- maistiainen alkaa kokoontumisella piiriin tai puolikaareen, jotta kaikki osallistujat näkevät ja kuulevat vertaisohjaajan antamat ohjeet. Maistiaisen vertaisohjaaja tervehtii osallistujia ja esittäytyy lyhyesti.

*Metsämieli-
maistiaisessa kävellään
ja jutellaan pareittain,
jolloin keskittyminen
suuntautuu keskusteluun
ja pohdintoihin.*





”Pysähdytään aina välillä piiriin jakamaan ajatuksia ja kuulemaan seuraavia jutteluihiheita. Kukin voi kertoa ja jutella sen verran kuin kokee hyväksi. Voi myös olla hiljaa ja kuunnella.”

Vertaisohjaaja kertoo lyhyesti omin sanoin Metsämieli- menetelmästä vaikkapa seuraavalla tavalla:

”Metsämieli on suomalainen menetelmä, jossa luontoa hyödynnetään hyvinvoinnin ja mielentaitojen harjoittelupaikkana. Metsämieli yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tiesittekö, että tutkimusten mukaan jo kahdenkymmenen minuutin luonnossa oleilu kohentaa mielialaa?”

Vertaisohjaaja kertoo tapahtuman etenemisestä ja muistuttaa turvallisuuteen liittyvistä asioista:

”Kävelemme niin leppoisaa vauhtia, että pystymme kaikki puhumaan puuskuttamatta. Kävellään pareittain ja jutellaan. Kävellään reitin oikeassa reunassa, niin nopeammin liikkuvat pääsevät ohittamaan

meidät. Kesken kävelyn ei voi poistua ilmoittamatta minulle. Jos sinulla on jokin kremppa tai tulee huono olo, kerrothan minulle tulemalla vaikka hetkeksi viereeni ja nykäiset hihasta. Pysähdytään aina välillä piiriin jakamaan ajatuksia ja kuulemaan seuraavia jutteluihiheita. Kukin voi kertoa ja jutella sen verran kuin kokee hyväksi. Voi myös olla hiljaa ja kuunnella.”

Jutustelua tehdään kävellessä ja niin, että molemmat kävelypareista pääsevät ääneen. Kävelyn edetessä vertaisohjaaja voi aina tarpeen tullen muistuttaa, että on kohteliasta kuunnella ja arvostaa myös kävelykaverin kertomaa. Metsämieli- harjoituksia tehdessä kukin osallistuja keskittyy omiin pohdintoihinsa.

Kuvassa 4 on kuvattu Metsämieli- maistiaisen eteneminen. Vertaisohjaaja on etukäteen suunnitellut reitille pysähtymispaikat, joissa kokoonnutaan piiriin tai puolikaareen kuulemaan Metsämieli- harjoituksen ohjeet. Osallistujat valitsevat sen jälkeen lähiympäristöstä itselleen paikan, jossa tekee harjoituksen itsensä kanssa. Vertaisohjaajan on hyvä muistuttaa, että harjoituksia tehdään aina näkö- ja kuuloetäisyydellä ohjaajasta. Kukin Metsämieli- harjoitus kestää 5-10 minuuttia harjoituksesta riippuen. Vertaisohjaaja kutsuu osallistujat takaisin piiriin käsiä taputtamalla tai lempeästi huhuilemalla. Piirissä jutellaan, miltä harjoitus tuntui ja millaisia huomioita osallistujat tekivät. Vertaisohjaaja antaa seuraavan jutustelun aiheen tai harjoituksen ohjeen.



OHJEET OSALLISTUJILLE

Tervetuloa hyvinvointia luonnosta +65 kävelyille. Tällä kertaa tutustumme suomalaiseen Metsämieli- menetelmään. Metsämieli rentouttaa, virkistää ja tuottaa uusia näkökulmia omien voimavarojen huoltamiseen.

Metsämieli- maistiainen kestää xx minuuttia. Kävelemme leppoisasti muutaman kilometrin. Kävelyn lomassa juttelemme hyvinvointitaidoista ja pysähdymme välillä tekemään mukavia pohdinta-

harjoituksia. Jokainen juttelee ja osallistuu omalla tavallansa ja sen verran, kuin itse kokee hyväksi.

Pukeudu sään mukaisesti. Tukevat ja tasapohjaiset kengät toimivat parhaiten, kun kävelemme luonnossa (tarvittaessa nastakengät tai irtonastat). Ota reppuun mukaan lämmintä tai kylmää juomaa, istuinalusta ja tarpeen mukaan varavaatetusta (esimerkiksi taukotakki) sekä eväät. Metsämieli- kävelyssä emme hikoile, joten voit pukeutua lämpimästi.

METSÄMIELI-MAISTIAINEN

Tervetuloa Metsämielelle

Aika: 5 minuuttia

Tarkoitus: Kävelystä informointi, luottamuksen rakentaminen

Metsämieli on suomalainen menetelmä, jossa luontoa hyödynnetään hyvinvointitaitojen harjoittelupaikkana. Rauhallinen kävelymatka on muuta-

mia kilometrejä. Kokeillaan muutamia Metsämieli-harjoituksia, välillä kävellään ja jutellaan pareittain. Vaihdeltaan välillä kävelypareja niin, että samalla tutustutaan toisiimme. Tervehditään ja kerrotaan etunimi, jos emme kaikki tunne toisiamme etukäteen.

LUONNOSTA VOIMAVAROJA- kävelyjuttelu

Aika: 5-10 minuuttia

Tarkoitus: Tutustuminen, vuorovaikutus sekä luonnon merkityksen tunnistaminen

Lähdetään kävelemään helppokulkuiselle luontoreitille ja pohditaan, miten luonto vaikuttaa hyvinvointiimme.



KÄVELYKYSYMYS:



Miten luonto on ollut läsnä elämässäsi eri vaiheissa?

Miten luonto vaikuttaa sinuun nykyisessä elämänvaiheessasi?

AISTIKIMARA- harjoitus

Aika: 5 minuuttia

Tarkoitus: *Läsnäolo, rauhoittuminen*

Luonnossa on luontaista ja helpon tuntuista harjoitella rauhoittumista ja läsnäolon taitoja. Luonnossa aistit virittyvät ja luonnon lumovoima helpottaa hetkessä olemista. Ajatusvirta ja sisäinen puhe taukoaa, kun päätät tietoisesti keskittää kaiken huomioisi luonnon yksityiskohtiin.

Valitse luonnosta tasainen paikka, seisahda ja päätä keskittyä aistimaan.

- *Kiinnitä katseesi johonkin sinua kiinnostavaan yksityiskohtaan. Tutki vaikkapa sammaleen kasvutapaa, puron solinaa, männyn kuoren muoto ja tai puiden silmujen alkuja.*
- *Siirry tarkastelemaan lähempää, kumarru ja kyykistele ihmettelemään valitsemasi kohteen yksityiskohtia. Antaudu aistien kimaralle.*
- *Hengähdä virkistyneenä. Mitä nyt tunnet?*
- *Jatka matkaa. Anna itsellesi lupa pysähtyä uudestaan, kun näet jotakin mielenkiintoista kulkiessasi luonnossa.*

HYVINVOINNIN RESEPTIT

- kävelyjuttelu

Aika: 5 minuuttia

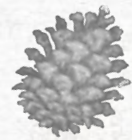
Tarkoitus: *Kertominen, kuuntelu, vuoro-vaikutus, hyvinvointivinkkien jakaminen*

Lähdetään kävelemään leppoisasti ja jutellaan parin kanssa. Päätäkää, kumpi ensin kertoo ja kumpi kuuntelee. Vaihdetaan sitten kertojaa parin sadan metrin päässä.

KÄVELYKYSYMYS:

Millaisilla arkisilla resepteillä pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi nykyisessä elämänvaiheessasi?

Mihin toivoisit kiinnittäväsi enemmän huomiota, jotta säilyttäisit omat voimavarasi?



HUOLISAVOTTA

- harjoitus

Aika: 10 minuuttia

Tarkoitus: *Mielentaitojen harjoittelu, ajatusten tunnistaminen ja tunnetaidot*

Tiesitkö, että meillä kaikilla ajatuksia tulee ja menee kymmeniä tuhansia päivässä. Ajatukset ovat kuin sisäistä puhetta; muistelemme menneitä, tulkitsemme tapahtuneita, huolehdimme ja suunnittelemme. Joskus huolet tai murheet jäävät pyörimään ajatuksiimme silloinkin, kun haluaisi rentoutua tai nukkua. Kokeillaan seuraavassa harjoituksessa huolten helpottumista, järjestelemällä huolia ja muuttamalla näkökulmia.

- *Valitse lähiympäristöstäsi kanto tai kivi, jonka päälle voit lajitella huoliasi.*
- *Kerää käpyjä, kiviä tai risuja merkiksi pienistä arkisista huolista tai haasteista.*
- *Asettele keräämiäsi luontoelementtejä aiemmin valitsemallesi kivelle tai kannolle. Katsele huoliasi ja lajittele niitä haluamallasi tavalla.*
- *Kävele sitten 10 metrin päähän ja mieti, miltä huolet nyt tuntuvat.*
- *Kävele vielä 50 metrin päähän. Tuntuvatko huolet jo pienemmiltä?*
- *Palaa takaisin kiven/kannon luokse. Haluatko ottaa jonkun huolistasi mukaasi vai jätätkö kaikki metsään?*
- *Palaa takaisin piiriin ja mieti, voisitko käyttää muulloinkin tällaista huolisavotta?*

PLUS 65 - ELÄMÄNVAIHEESSA - kävelyjuttelu

Aika: 10 minuuttia

Tarkoitus: *Hyväksyminen, myönteisyystaitojen harjoittelu*

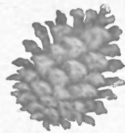
Aika ajoin on hyvä tarkastella oman elämän kulkua lempeällä ja hyväksyvällä tavalla. Kun muistelee tai suunnittelee hyviä asioita, tulee hyvä mieli. Omia ajatuksia voi säädellä ja huomiota suunnata myönteisiin asioihin. Huolia ja murheita ei voi välttää, mutta omia ajatuksia voi järjestellä ja huoliakin lajitella.

Lähdetään kävelemään leppoisasti ja jutellaan parin kanssa. Päätäkää, kumpi ensin kertoo ja kumpi kuuntelee. Vaihdetaan sitten kertojaa.

KÄVELYKYSYMYKS:

Mikä on nykyisessä elämänvaiheessasi parasta? Mieti arkisia, pieniäkin asioita ja kerro niistä parillesi.

Kuuntele, kun kävelyparisi kertoo, pian on sinun vuorosi.



KIITOLLISUUSPUU- harjoitus

Aika: 5 minuuttia

Tarkoitus: *Mielentaidot, tunnetaidot, toiveisuus, kiitollisuus*

Pysähdytään maisemaan, josta jokainen voi valita oman kiitollisuuspuunsa.

- *Asetu seisomaan vastapäätä valitsemaasi puuta niin, että näet koko puun.*
- *Mieti 3-5 asiaa, joista voit olla tyytyväinen tai kiitollinen tällä viikolla.*
- *Kuvittele, että ripustat jokaisen kiitollisuusaiheen puun oksalle, eri puolille puuta.*
- *Katsele puuta ja mieti, miltä kiitollisuuden aiheet tuntuvat kehossasi ja mielessäsi.*
- *Paina puun kuva mieleesi, jotta voit kuvitella kiitollisuuspuuta hyvän mielen hetkissä.*

”Katsele puuta ja mieti, miltä kiitollisuuden aiheet tuntuvat kehossasi ja mielessäsi.”





MAISTIAISEN PÄÄTÖS

Aika: 5 min.

Tarkoitus: *Yhteen veto, ryhmäytyminen, hyvä mieli, palaute*

Kokoonnutaan piiriin tai puolikaareen. Kiitetään toisiamme tästä kävelystä. Oli tärkeää jutella ja miettiä luonnon hyvinvointivaikutuksia ja mielentaitoja.

Vertaisohjaaja kysyy osallistujilta:

- *Miltä tämä Metsämieli- kävely tuntui?*
- *Jäikö jokin asia mietityttämään?*
- *Miten tällaisia mielentaitoharjoituksia voisi käyttää omassa arjessa?*

Lisätietoja Metsämieli- menetelmästä www.metsamieli.fi