

Metsämieli

Kokemukselliset Metsämieli® -tapahtumat

Koulutettu kokemusasiantuntija

- henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai muista elämäkriiseistä
- kokemusasiantuntijana voi toimia kokemusasiantuntijakoulutuksen jälkeen

Metsämieli -menetelmä®

- suomalainen luontohyvinvointimenetelmä, joka perustuu tutkittuun tietoon
- menetelmän harjoituksia voi tehdä luonnossa tai sisällä hyödyntäen mielikuvia luonnosta
- harjoitukset koostuvat läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksista
- Metsämielelle voi lähteä yksin, kaksin, lähimmäisten ja työ- tai harrastusporukan kanssa

1

NEULANEN

PALKKIO

50 €

Sisällä / etänä

- kesto 1 tuntia
- 1 kokemusasiantuntija
- sisältää:
 - kokemustarina (luonto toipumisen tukena)
 - Metsämieli -harjoituksia 1-3 kpl
- osallistujamäärä: 4-20
- kerro tilausta tehdessäsi: missä tapahtuma pidetään (mikä tila) ja osallistujamäärä

2

PUISTO

PALKKIO

100 €

Lähiluontoretki

- kesto 1,5 - 2 tuntia
- 1-2 kokemusasiantuntijaa
- sisältää:
 - yhdistelmä kokemustarinaa ja Metsämieli -harjoituksia lähiluonnossa
 - osallistuvaa keskustelua
- osallistujamäärä: 4-10
- kerro tilausta tehdessäsi: missä luontopaikassa tapahtuma järjestetään ja osallistujamäärä

3

POLKU

PALKKIO

150 € -

200 €

Retki

- kesto 3-5 tuntia
- 1-2 kokemusasiantuntijaa + yksikön työntekijä
- sisältää:
 - kulkemista maastossa välillä pysähdellen
 - yhdistelmä Metsämieli -harjoituksia ja kokemustarinaa luontoreitin varrella
 - yhdessä kokemusten jakamista
- osallistujamäärä: 4-10 asiakasta
- yksikkö vastaa: retken kuljetukset, mahdolliset tarjottavat
- luontokohde suunnitellaan yhteistyössä
- kerro tilausta tehdessäsi: montako kokemusasiantuntijaa tilaat, missä toivoisit retken järjestettävän ja osallistujamäärä

LISÄTIETOJA:

Katri Keskinen 050 303 6098

Jenni Verno 050 358 9844

etunimi.sukunimi@mielen.fi



Metsämieli

Kokemukselliset Metsämieli® -tapahtumat

Koulutettu kokemusasiantuntija

- henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai muista elämäkriiseistä
- kokemusasiantuntijana voi toimia kokemusasiantuntijakoulutuksen jälkeen

Metsämieli -menetelmä®

- suomalainen luontohyvinvointimenetelmä, joka perustuu tutkittuun tietoon
- menetelmän harjoituksia voi tehdä luonnossa tai sisällä hyödyntäen mielikuvia luonnosta
- harjoitukset koostuvat läsnäolo-, rentoutus-, virkistys-, voimavara- ja mielentaitoharjoituksista
- Metsämielille voi lähteä yksin, kaksin, lähimmäisten ja työ- tai harrastusporukan kanssa
- lue lisää: www.metsamieli.fi

NÄIN TILAAT

1. Mene osoitteeseen <https://www.mielen.fi/tilaa-kokemusasiantuntija/>
 2. Merkitse tilaukseen toiveesi
 - ajankohta
 - tilaatko 1 vai 2 kokemusasiantuntijaa
 - tapahtuuko tapahtuma sisällä, ulkona, etätä vai hybridisti
 - toiveesi tapahtuman kestosta, sisällöstä jne.
- Kokemusasiantuntijakoordinaattorit Jenni Verno / Katri Keskinen kuittaavat tilauksenne ja välittävät nämä tiedot Metsämieli -vertaisvetäjille, jonka jälkeen voitte olla vielä toisiinne yhteydessä sopiaksenne käytännön asioista.

VINKKEJÄ

- Teemana tapahtumassa/retkellä voi olla esim.
 - luonto hyvinvoinnin lähteenä
 - mielen hyvinvoinnin lisääminen
 - toivo
 - haasteiden kanssa eläminen
- Ryhmän suositeltava koko on n. 4-12 asiakasta.
- Retkille/tapahtumaan suositellaan työntekijän osallistumista mukaan.



LISÄTIETOJA:

Katri Keskinen 050 303 6098
Jenni Verno 050 358 9844
etunimi.sukunimi@mielen.fi