

## TIEDOTE

### ”Metsä on mun mielipaikkani”

Tämän ovat todenneet monet päihdetoipujat A-killoissa. Metsässä ja luonnossa liikkuminen tuottaa hyvää oloa ja iloa. Mielipaikassa käyminen lisää tutkitusti myös voimavaroja.<sup>1</sup>

Monesti mielipaikkaan liittyy esteettisyyden tai kauneuden kokemuksia, jopa lumoutumista ympäristöstään. Kasvokkain mielekkään ympäristön kanssa ollessa ajatukset saa ohjattua ikävistä asioista pois. Jos ihminen esimerkiksi unohtaa itsensä ja arkiset asiansa tietyssä paikassa tai ympäristössä, voi sanoa lumoutuneensa. Luonnossa esimerkiksi aaltojen liike ja valon kimmellys voivat saada aikaan lumoutumista.<sup>2</sup>

### A-killasta yhdessä mielipaikkaan

A-kilta on päihteetön yhteisö, toipujien vertaistuki- ja kohtaamispaikka. A-killoissa jaetaan kokemuksia ja hankitaan niitä yhdessä. A-killoissa toiminnallisuus on keskeistä, luonto- ja retkeilytoiminta on niissä yleistä. A-kiltalaisten kokemustieto osoittaa, että mielipaikka luonnossa antaa tukea päihdetoipumiseen:

*”Mulla on tämmönen (..) ku lähimettässä, keskellä sitä mettää, siellä polkujen ja pururatojen välissä, mulla on semmonen puu, mitä mä käyn usein halaamassa. (...) Mää löysin sen aika raittiuden alkuvaiheessa.”<sup>3</sup>*

Valtakunnallisen ehkäisevän päihdetyön viikon ”Ala onnelliseksi” -kampanja 4.–11.11.2012 haastaa jokaista pohtimaan mistä oman arjen onnellisuus koostuu ja millaista on omannäköinen hyvä elämä. Onni on eri ihmisille eri asioita, mutta jo sen ajattelu voi tehdä meistä hetkeksi onnellisempia. Aletaan onnelliseksi -päivä ja mielipaikka kerrallaan.

A-Kiltojen Liitto ry

<sup>1</sup> Kaisa Mesimäen pro gradu -työ: SIELTÄ SAA TYYNEYTTÄ, SIELTÄ SAA ENERGIAA. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa, Helsingin yliopisto, joulukuu 2011

<sup>2</sup> Mielipaikka auttaa ikävään oloon kuin terapeutti. YLE Tampere 18.4.2010

<sup>3</sup> A-kiltalaisen haastattelu Kaisa Mesimäen pro gradu -työssä