

UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Tukenasi mielen muutoksissa

Syksy
2025



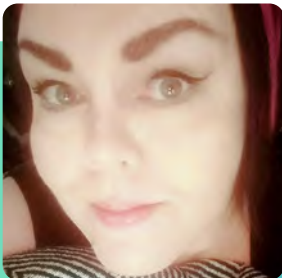
Toipumisrauhassa tärkeintä on ollut itsemyötätunto ja oman jaksamisen rajojen tunnistaminen. En suorita toipumista vaan annan sen tapahtua omaan tahtiin. Usein vasta kun on saanut etäisyyttä tilanteeseen, huomaa toipumisen tapahtuneen. Kaikista asioista ei välttämättä voi toipua, mutta oppii elämään niiden kanssa sulassa sovussa.

Susanna Kohtamäki



Toipumisrauha on ehdoton edellytys toipumiselle. Minulle se on tarkoittanut mm. riittävän pitkää sairauslomaa ja hoitosuhdetta sekä rehellistä oman voinnin tarkastelua.

Päivi Partanen



Toipuminen ei ole paluuta entiseen vaan matka kohti uutta. Siksi tarvitsemme tilaa ja aikaa olla rauhassa myös rikkiäisiä.

Olavi Sydänmaanlakka



Toipuminen ei tapahdu suorittamalla tai pakottamalla, eikä sitä voi kiirehtiä. Toipumiseen kuuluu askeleet eteen- ja taaksepäin. Mielen uudelleenrakentaminen vaatii aikaa ja rauhaa keskittyä itseän, omiin voimavaroihin ja mielenmuutokseen.

Kirsi Töyräs



Entä jos antaisimme toisillemme ja itsellemme toipumisrauhan?

Oletko joskus saanut hammassäryn lakkaamaan käskemällä? Hassu ajatus, eikö? Miksi mielen sairastuessa yritämme?

Mielen sairastuessa moni meistä yrittää ensiksi vähätellä asiaa. Eihän tässä nyt mitään, pientä alakuloa vain. Kun sairastuminen sitten pysäyttää ja pakottaa aloilleen, omaa kipua tekee mieli peitellä. Kaipa reaktio kumpuaa syvältä selkäytimestä: heikko lauman jäsen jää laumasta jälkeen, ei pysy mukana. Ehkäpä juuri pelko yksinjämisestä, yhteisön hylkäämisestä, asettaa toipumiselle vaateita. Mahdollisimman nopeasti, mahdollisimman tehokkaasti!

Mutta rehellisesti, tiedätkö jonkun, jolla kiiruhtaminen olisi onnistunut? Vai tuoko hoppu lopulta vain harmia mukanaan? Takapakkeja, pahaa mieltä, epäonnistumisen tunnetta.

Miksi ajan antaminen on niin vaikeaa? Koska paine toipumiseen tulee myös ympäriltä. Yhteiskunta tarvitsee tehokkaita veronmaksajia, perhe tai lähimmäiset eivät aina jaksa sairautta. Ja lisäksi omaa sisintä kalvaa pelko yksin jämisestä.

Entä jos antaisimme toisillemme ja itsellemme aikaa ja tilaa, toipumisrauhan?

Ymmärretään yhdessä, että mielen toipuminen vie aikaa. Mieli kestää paljon, vuosiakin vaikeissa olosuhteissa tai arvovistiriidassa ja on nokkela keksimään selviytymiskeinoja, mutta vahvinkin väsy, jos helpotusta ei tule. Toipuminen ei ole pelkkää lepoa. Se on syvällisen itsetutkiskelun aika, jolloin vanhasta pitää oppia luopumaan ja uutta täytyy rakentaa tilalle. Luopuminen ja uuden rakentaminen mullistavat suhdetta paitsi itsen myös lähimpiin ihmisiin. Ei ole helppoa huomata kuuluvansa jonkun vanhaan elämään. Tai ystävän muuttuvan hiljalleen toisenlaiseksi. Ei myöskään ole helppoa huomata, että tarvitsee uutta voidakseen paremmin. Toipuminen on siis uuden raivaamista vanhan tilalle hellästi ja hitaasti, jotta vanhasta jää jäljelle hyvä ja uusi on varmasti osa itseä.

Kuka haluaisi hutiloida näin tärkeässä asiassa? Ja eikö olisi yhteiskunnan etu, että meistä kukin saisi rauhassa toipua ja palata entistä vahvempaan? Eihän se hammassärkykään tosiaan käskemällä parane.

Miten mukaan kursseille?



www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Etsi sinua kiinnostava kurssi tapahtumakalenteristamme. Haku- tai ilmoittautumislinkki on aina kunkin kurssin ohessa.

Miten teen hakemuksen?

Jollekin kursseille haetaan, ja hakijoita voi olla enemmän kuin mukaan mahtuu. Kerro hakulomakkeessa hieman itsestäsi ja miksi haluaisit kurssille. Ilmoitamme sinulle sähköpostitse pian hakuajan jälkeen, pääsitkö mukaan tällä kertaa.

Ilmoittautuminen?

Koulutus- ja seminaaripaikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Muistathan peruuttaa osallistumisen, jos et pääsekään mukaan

Moni kurssi tai koulutus saattaa täytyä nopeasti, ja innokkaita osallistujia on jonotuslistalla odottamassa mahdollista peruutuspaikkaa. Muistathan siis peruuttaa osallistumisesi, jos sinulle tulee este. Toisen este kun voi olla jollekin odotettu onni.

Huom! Peruutusehdot Hellittämistä itsekritiisille -koulutuksessa s. 80



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!

Verkko-
tapahtumistamme ja
-koulutuksistamme ei
tule tallenteita.

Maksaako?
Kaikki kurssimme
ovat ilmaisia.



Voimavaralähtöisten kurssien hakumenettely ja valintakriteerit

Kenelle kurssit on tarkoitettu?

Voit hakea kursseille, jos:

- Sinulla on mielenterveyden ongelmia tai haluat muuten vahvistaa mielen hyvinvointia
- Olet löytänyt valikoimastamme sopivan kurssin ja sovit itsekin kurssin kohde-ryhmään
- Ryhmämuotoinen toiminta sopii sinulle
- Et ole hakuhetkellä aktiivisesti työelämässä. Voit olla esim. mielenterveysystistä kuntoutustuella, eläkkeellä, sairauslomalla, työttömänä tai opiskelija.

Miten haen?

Kurssille osallistumisen ensimmäinen edellytys on, että täytät hakulomakkeen. Sähköinen hakulomake löytyy tapahtumakalenteristamme (<https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>) jokaisen kurssin kohdalta. Osallistujat valitaan hakulomakkeella annettujen tietojen perusteella, joten täytähän lomakkeen huolellisesti. Voimme käsitellä vain ne hakemukset, joissa on riittävät tiedot jo valmiina.

Miten saan tiedon valinnasta?

Kurssin vastuuhjaaja ilmoittaa sinulle henkilökohtaisesti sähköpostilla sekä siitä, että pääset kurssille, että siitä, jos et tällä kertaa tullut valituksi. Saat tiedokseksi myös päätösten perustelut.

Miten osallistujat valitaan?

Jokaisella kurssilla on oma vastuuhjaaja, joka käy läpi kaikki hakemukset. Jos kurssille on enemmän hakijoita kuin paikkoja, hakijat pisteytetään kurssikohtaisten valintakriteerien mukaisesti.

Yleiset valintakriteerit:

- Voimavaralähtöiset kurssit on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät ole aktiivisesti työelämässä ja kokevat mielenterveyden ongelmia
- Osallistujia valittaessa arvioidaan
 - onko hakijalla selkeä, perusteltu tarve kurssille
 - ajoittuuko kurssi oikeaan aikaan hakijan elämäntilanteessa
 - soveltuuko kurssi hakijalle muuten, esimerkiksi toiminta- ja liikuntakyvyn sekä elämäntilanteen puolesta
- Osallistujavalinnoissa etusijalla ovat ensikertalaiset. Huom! Poikkeuksena Minä – oman elämäni sankari -jatkokurssi, jonka edellytyksenä on, että hakija on osallistunut jollekin seuraavista Mielenterveyden keskusliiton kursseista: Mitä minulle kuuluu, Suuret unelmat – pienet askeleet, Onko tässä pimeydessä valoa tai Mikä tässä on niin vaikeaa.

Lämpimästi tervetuloa kursseillemme!

Ethän lannistu, jos et tullut valituksi ensimmäisellä hakukerralla – olet aina tervetullut hakemaan uudelleen!

Turvallisemman tilan periaatteet:

Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa on nollatoleranssi kaikenlaiselle häirinnälle, syrjinnälle ja rasismille. Jokainen ansaitsee tulla kohdatuksi omana itsenään. Olemme vastuussa omasta käytöksestämmme ja sen vaikutuksista muihin ihmisiin. On meidän jokaisen tehtävä varmistaa mahdollisimman turvallinen tila kaikille osallistujille.

1. **Oleta moninaisuutta sen kaikissa muodoissa.** Esimerkiksi seksuaalisuus, sukupuoli, etnisyys, uskonto tai toimintakyky eivät määritä ketään. Huomioi sanavalinnat ja ihmisten itsemäärittelyoikeus.
2. **Kunnioita erilaisia tapoja olla mukana.** Jokaisen keho ja mieli ovat erilaisia. Toimintaamme saa kukin osallistua omalla tavallaan ja voimavaroillaan.
3. **Vaali luottamuksellisuutta ja toisten yksityisyyttä.** Puhu vain omasta kokemuksestasi. Vaikeista ajatuksista, tunteista ja kokemuksista saa puhua jakamatta rajuja yksityiskohtia. Ryhmässä käytyjä keskusteluja ei saa jakaa eteenpäin. Varmista, ettei kukaan ulkopuolinen voi kuulla tai lukea keskusteluja kurssin tai koulutuksen aikana eikä jälkikäteen.
4. **Anna tilaa ja kunnioita rajoja.** Pyri huolehtimaan siitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun ja tulla kuulluksi. Kunnioita muiden kokemuksia ja rajoja, sekä fyysisiä että psyykkisiä.
5. **Erehtyminen on inhimillistä – ole valmis kuuntelemaan ja oppimaan.** On sallittua ja hyvä kertoa, jos et tiedä tai tunne jotain asiaa. Voit kysyä lisätietoa. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut.
6. **Turvallisemman tilan luominen on yhteinen asia.** Jokaisen vastuulla on turvallisemman tilan luominen. Jos kohtaat tai todistat epäasiallista käytöstä, ota yhteys liiton työntekijään.

Sisällys

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Mitä minulle kuuluu?	9
Ehkä joskus vielä töihin	12
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	14
Luovuutta keskelle viikkoa	16
Toivo kasvaa luovuudessa	17
Minussa on mahdollisuus – luova matka uuteen suuntaan	18

Luonnosta nauttville, liikkumisen kipinää etsiville

Skutsi kuulee: Hengähdä luonnossa	20
Skutsi kuulee -luontoseikkailu	22
Skutsi kuulee -luontokurssit	24
Älä anna pimeään lannistaa	26
Kipinää liikkumiseen	27

Kulttuurista ja luovuudesta innostujille

Elämäni ensi-ilta	28
Työkalupakki elokuvan ensikertalaisille	29
Luovuuden monet mahdollisuudet	30
Oivalla, innostu ja ilahdu!	31
Minä toipujana – toivon ja toipumisen polku	32

Keskusteluja kaipaaville

Valoa Pimeyteen - kohtaamisia verkossa	35
Valoa-ryhmächat	36

Yhteisöä etsiville, vertaisuutta tarvitseville

Kokemustoimijan työkalupakki	39
Mielellä mukana	43
Minari-verkkoryhmä	44
Insta Live: Vertaisuuden Pysäkki	46
Vertaisuus oman elämän tukena	48
Minun kokemukseni	50

Mielenterveysongelmat perheen arjessa

Meidän arki, hyvä arki	54
Hei faija! Mietityttääkö vanhemmuus?	55

Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Uupumus kuin iloton erämaa	58
Trauma kuin menneisyyden mylly	60
Ahdistus kuin usvainen suo	62
Masennus kuin ikisade?	64
Opinnot kuin loputon pitäisi	66
Ehkä joskus vielä töihin	68
Mikä tässä on niin vaikeaa?	71

Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

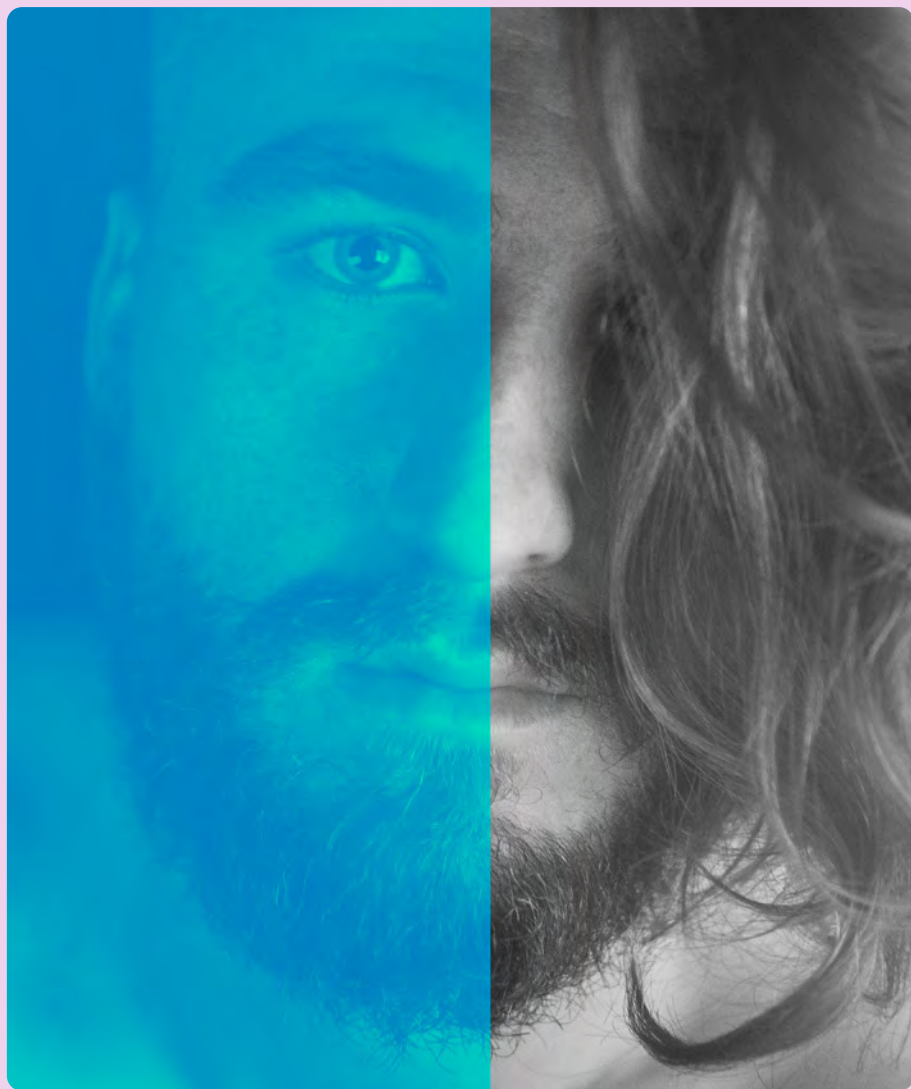
Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja	75
Hellittämistä itsekriittisille	
luovin menetelmin	78
Eihän itsemurhasta voi puhua! Vai voiko?	79
Toipumisrauha ja työelämä	80

Keinoja omaan hyvinvointiin ja huolien hälvennykseen

Mielitekoja	82
Toipumisen polulla	84
Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin	85
Hyvinvoinnin iltakoulu	87
Hyvän mielen iltamat	88
Huolien hetki	90
Hyvän olon hetkiä	92
Menikö some tunteisiin?	93

Tiedonjanoisille

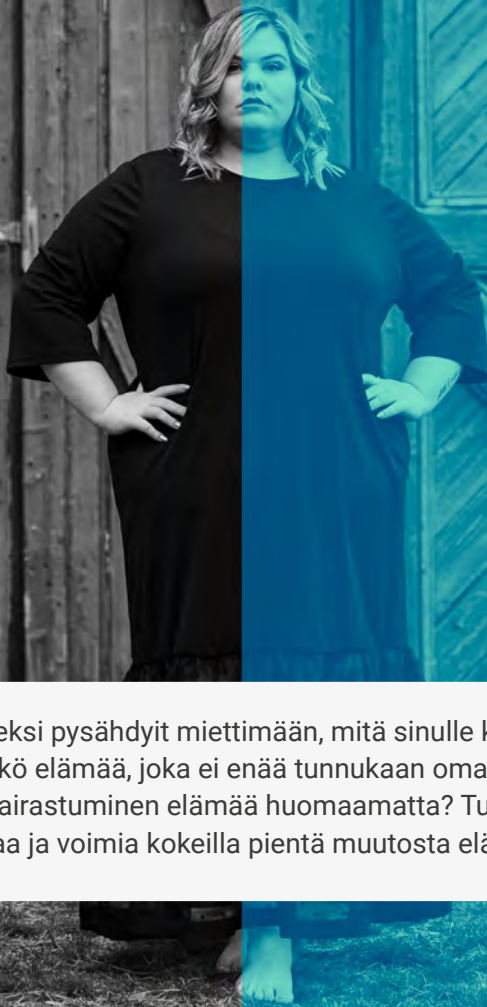
Onko tätä tutkittu?	94
Verkkokurssit tutuksi	95
Mielelle mansikoita materiaalipankista	96
Insta Live: Tila puhua ja pitää ääntä!	97



Mielenterveysongelmat omassa arjessa



Mitä minulle kuuluu?



Milloin viimeksi pysähdyit miettimään, mitä sinulle kuuluu? Siis todella. Elätkö elämää, joka ei enää tunnukaan omalta? Tai kavensiko sairastuminen elämää huomaamatta? Tuntuuko, että nyt olisi aikaa ja voimia kokeilla pientä muutosta elämässä?



Vähitellen tuntuu siltä, että uskaltaisi jo katsella mennyttä ja tarkastella tätä hetkeä. Pieni sysäys olisi juuri nyt paikallaan: En halua antaa periksi sairaudelle, vaan voin itse tehdä omalle tilanteelleni jotain! Alkuun on kuitenkin vaikea päästä.

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuvaa elämää: pilkotaan tavoitteita pieniksi asioiksi, herätellään unelmia, laitetaan vahvuudet käyttöön. Vain sinä tiedät suunnan, mutta anna ryhmän auttaa sinut alkuun!

Pohditaan omaa elämää ja sen eri osa-alueita ihmisuh-teista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Sisältää täysihoidon.
Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Luonto kutsuu seikkailuun

Kurssilla yövytään

Liikutaan luonnossa -painotus

Kurssilla liikumme paljon luonnossa. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituk-sena nauttia luonnossa liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähde mukaan seikkailuun!

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ihmisille, jotka kokevat mielentervey-den ongelmia, eivät ole aktiivisesti työelämässä ja kaipaavat luonnossa liikkumista. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustu-ella, työttömänä, sairaus-lomalla tai opiskelija.

Rovaniemi

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 27.10.–31.10.

Kellonajat: 27.10. aloitetaan klo 15 ja 31.10. lopetellaan klo 12.

Paikka: Santasport, Lapin urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

Ohjaajat:

Sanna Hyry,
Isko

Kantoluoto ja vertainen,
Mielenterveyden keskusliitto sekä Sisu-koira.

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 1.10.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 3.10.

Mukana kurssilla Sisu-koira

Laukaa

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 17.11.–21.11.

Kellonajat: 17.11. aloitetaan klo 15 ja 21.11. lopetellaan klo 12.

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Isko Kantoluoto ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 24.10.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 28.10.

Lähialueen ihmisille

Kulttuuripainotus

Muutosta elämäänsä toivoville ihmisille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia, eivät ole aktiivisesti työelämässä ja kaipaavat luovuutta ja kulttuurikokemuksia. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuelle, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ihmisille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia, eivät ole aktiivisesti työelämässä ja kaipaavat luovuutta ja kulttuurikokemuksia. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Lappeenranta

Kulttuuri

Kurssipäivät: 2.12–4.12. ja 16.12–18.12.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Original Sokos hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 7.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 11.11.

Huom!

Tarjoamme kurssipäivinä kahvit ja lounaan. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



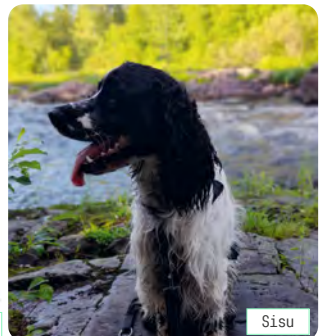
Sanna



Isko



Terhi



Sisu



Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?”. Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huonommuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

Työelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö?

Osaanko rajata ja mitä oikeasti haluan? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä? Yhteiskunnalle vain taakka?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet? Onko mahdollista, että sairastuminen ja toipuminen ovatkin tuoneet mukanaan uusia taitoja?

Kurssilla pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi. Etsitään yhdessä keinoja palautumiseen ja rentoutumiseen.



*Ihanaa, että
tämäntoinen kurssi
on olemassa!
Itse elän haastavassa
tilanteessa, jossa on
haaveita ja unelmia
työhön paluusta,
mutta voimat eivät
vielä vastaa toiveita.*

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, mutta unelma työstä siintää mielessä ja samalla paluu pelottaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustulla, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko

Kurssijaksot

- 1.9. Tunnetuntyökyt työn tiellä
- 8.9. Onko minulla arvo(ji)a?
- 15.9. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?
- 22.9. Tavoitteiden asettamisen taito
- 29.9. Elämä on muutakin kuin työtä

Kellonajat: 12–14

Paikka: Teams

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Jyrki Rinta-Jouppi ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 25.8.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 27.8.

Mukaan mahtuu: 12

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Päivi



Jyrki



Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Tuntuvatko jopa kivat asiat välillä raskailta? Miten kohtelet itseäsi vaikeina hetkinä? Moititko itseäsi usein? Toivoisitko voivasi olla itsellesi ystävällisempi, mutta et pysty tai osaa?

Myötätunto itseä kohtaan tarkoittaa sitä, että kohtelet itseäsi, kuten kohtelisit henkilöä, josta välität. Oma olo helpottuu silloin, kun pystyt olemaan itselleen ystävällinen. Myös omia kykyjä ja taitoja on vaikea edes huomata tai hyödyntää, jos jatkuvasti soimaa itseään.

Opetellaan huomaamaan, miten itseäsi oikeastaan kohtelet sekä tunnistamaan tunteita, toiveita ja tarpeita. Kurssilla harjoitellaan myötätunnon taitoja, joita voi oppia lisää läpi elämän.

Pohdimme yhdessä myötätuntoa eri teemojen kautta, teemme myötätuntoa herätteleviä harjoituksia ja jaamme kokemuksia pienessä ryhmässä.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, ja jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, mutta tavoittelevat sitä ja jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Töihin tai opiskeluihin tavoitteleville

Verkko
Syys-lokakuun ryhmä
Kurssijaksot

- 1.9. Mikä ihmeen myötätunto?
- 8.9. Huomaatko tämän hetken?
- 15.9. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 22.9. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 29.9. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 6.10. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelman-Paajanen, Merja Matilainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 20.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 22.8.

Mukaan mahtuu: 12

Verkko
Marras-joulukuun ryhmä
Kurssijaksot

- 3.11. Mikä ihmeen myötätunto?
- 10.11. Huomaatko tämän hetken?
- 17.11. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 24.11. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 1.12. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 8.12. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelman-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 22.10

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.10.

Mukaan mahtuu: 12

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Merja M.



Terhi



Päivi



Luovuutta keskelle viikkoa

Haluaisitko oppia luovia harjoituksia ja herätellä luovuuttasi? Haluatko kokeilla maalaamista, piirtämistä, valokuvausta ja luovaa kirjoittamista osana arkista viikkoasi? Kaipaatko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla?

Tule mukaan verkkoryhmään herättelemään luovuutta keskelle viikkoa!

Jokaisella ryhmäkerralla ohjaamme erilaista taidelähtöistä toimintaa. Mukana on myös aikaa omatoimiselle, yksin toteutettavalle harjoitukselle. Saat käyttöösi oman luovuus- ja luonnoskirjan sekä pienen maalaustarvikepaketin. Lähetämme materiaalit postitse osallistujille ennen kurssin alkua.

Aikaisempaa osaamista maalaamisesta, piirtämisestä, kirjoittamisesta sekä valokuvaamisesta ei tarvita, riittää että haluat kokeilla niitä.

Kurssikokonaisuus sopii hyvin luovasta työskentelystä kiinnostuneille, osaksi henkilökohtaista kasvua ja mielen hyvinvointia. Luovilla ilmaisukeinoilla vahvistetaan arjen hyvinvointia ja voimavaroja. Harjoitukset tukevat osallistujien minäkuvaa – vuorovaikutusta, keskittymistä, kykyä rentoutua ja jaksamista arjessa.

Tapaamme kuusi kertaa. Sitoutuminen jokaiseen kurssiin kertaan syventää kokonaisuutta.

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä ja joita luova ilmaisu kiinnostaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko

Syys-lokakuun ryhmä

Kurssipäivät: 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10. / 13.10. / 20.10.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu, Kaika Toivanen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 4.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 8.9.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Kaika



Nina



Toivo kasvaa luovuudessa

Identiteetti ja kasvu elämän käännekohdissa

Mitä jää näkyviin, kun katson itseäni? Entä mitä jää näkymättömiin – ja mitä haluaisin tuoda esiin?

Pysähdymme oman kuvan äärelle – ei niinkään sen perusteella, miltä näytämme ulospäin, vaan sen kautta, mitä koemme ja miten haluamme itseämme kuvata.

Työpaja tarjoaa lempeän ja luovan tilan tutkia omaa identiteettiä, muuttunutta minää ja toivoa tulevasta, erityisesti mielenterveyden haasteiden tai elämänmuutosten jälkeen. Tässä tilassa saa näkyä, saa olla keskeneräinen – ja saa kasvaa.

Pajassa lähdetään liikkeelle luovuuden ja kuvien voiman esittelyllä. Niten kuvat ja kuvien tekeminen auttavat vaikeina hetkinä? Miten niiden avulla voi ymmärtää itseä? Tutustutaan erilaisiin taidevälineisiin ja työskentelytapoihin ja kokeillaan muutamia yhdessä. Samalla tutkitaan itseä lempeästi ja uteliaasti. Mikä väri tai muoto olisit? Mikä kuvaa sinua parhaiten? Piirretään ja maalataan ilman suorituspaineita tai arvostelua.

Varaa mukaan erilaisia papereita ja itsellesi mieluisia värejä, kuten vesivärejä, liituja, tusseja ja puuvärejä. Halutessasi varaa myös peili tai valokuva itsestäsi, joka esittää sinua ulkoisesti tai sisäisesti.

Aiempaa kokemusta kuvien tekemisestä ei tarvita.



Kenelle?

Sinulle, joka olet kohdannut mielenterveyden haasteita ja haluat löytää uusia, kuvallisia tapoja käsitellä kokemustasi, kasvaa ja kohdata itsesi lempeästi.

Verkko

Ajankohta: to 16.10. ja to 23.10.

Kellonaika: klo 13–15.

Paikka: Teams

Kipinävahteina: Krista Launonen, taideterapeutti, kuvataiteilija ja taidehistorioitsija

Mukaan mahtuu: 30 henkilöä

Hae mukaan: 13.10. mennessä

Mahduitko?

Ilmoitamme sinulle 14.10. sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Krista



Minussa on mahdollisuus – luova matka uuteen suuntaan

Elämässä voi tulla vaiheita, jolloin tuntuu, ettei jaksa, ei tiedä mistä aloittaa tai on jäänyt paikoilleen. Työnhaku, arjen pyörittäminen ja itsensä löytäminen voi tuntua ylivoimaiselta. Ehkä sinulla on tavoitteena päästä työelämään tai löytää opiskelupaikka.

Kurssilla pääset tutustumaan siihen, miten luovuus voi tukea jaksamista, tuoda voimia ja auttaa löytämään uusia mahdollisuuksia elämässäsi. Sinun ei tarvitse olla taiteilija tai kokenut kirjoittaja – etsimme tilaa, jossa sinä saat mahdollisuuden ilmaista itseäsi ja avata uusia ovia. Tavoitteena ei ole täydellisyys, vaan pienet askeleet kohti parempaa oloa ja tulevaisuutta. Ei paineita, ei vertailua, teemme omaa matkaa omaan tahtiin.

Kurssi koostuu neljästä osasta:

1. Luovuuden voima – miten päästä alkuun, vaikka ei jaksa
2. Oma tarina – voimavarojen ja taitojen tunnistaminen
3. Uuden paikan löytäminen – kuinka löytää suunta elämässä
4. Pienen askelin kohti tulevaisuutta – luovuuden hyödyntäminen arjessa

Kurssikerroilla saat työkaluja, tukea ja rohkaisua, jotta voit ottaa ensimmäisiä askeleita kohti jotain uutta. Pääset kokeilemaan luovia harjoituksia, esimerkiksi kirjoittamista, kuvia ja runoja, jotka auttavat löytämään sisäistä voimaa ja kirkastamaan omia tavoitteitasi.

Vaikka osallistut kurssille omassa rauhassasi kotoa käsin, saat verkkoryhmässä vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia toisten kanssa.

Oletko valmis ottamaan ensimmäisen askeleen kohti uutta?

Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä ja jotka kaipaava tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen. Voit olla eläkkeellä, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko

Kurssipäivät: 4.11. / 11.11. / 25.11. / 2.12.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Hyry, Nina Tuittu ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: viimeistään 29.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 31.10.

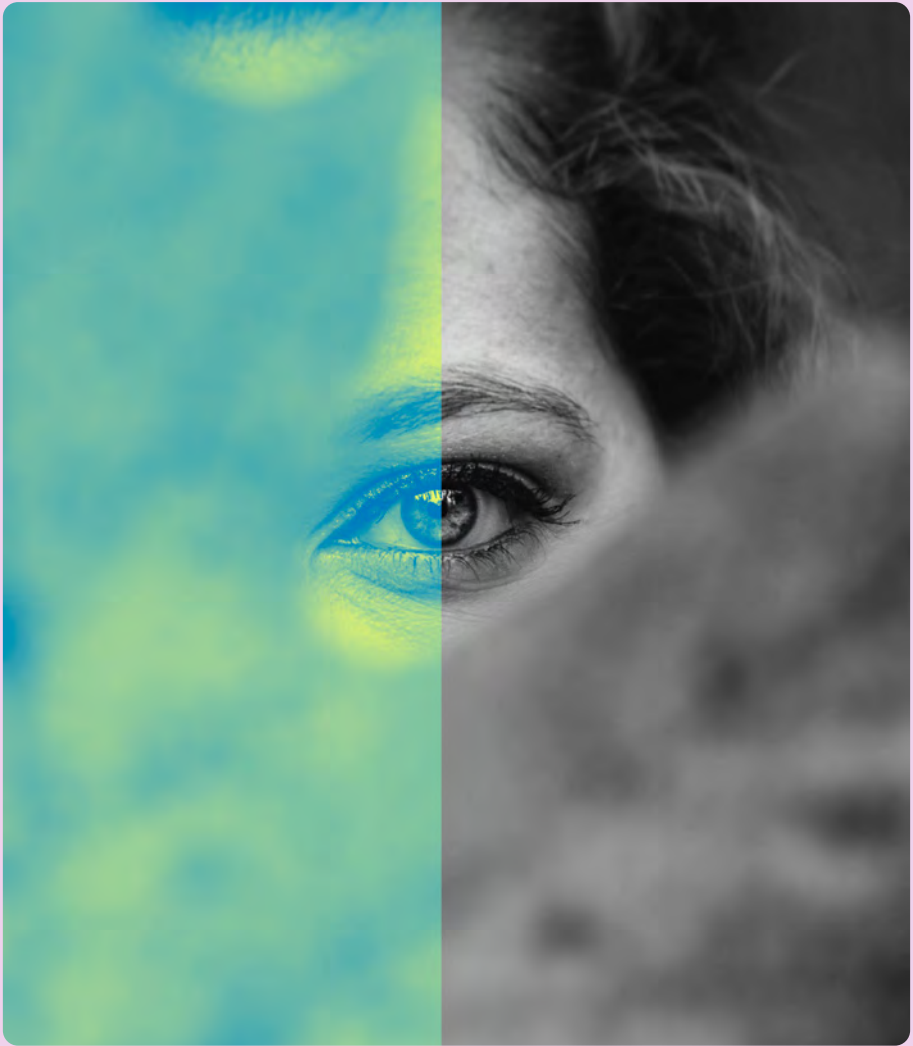
**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Sanna



Nina



**Luonnosta nauttiville,
liikkumisen kipinää
etsiville**



Skutsi kuulee: Hengähdä luonnossa

Metsän hiljainen havina. Kiireettömät askeleet polkujen kutsuvassa sokkelossa. Eläimen lempeä läsnäolo, pehmeä turkki, hyväksyvä katse. Ystävyyttä jokaisella silityksellä. Rauhaa, joka tuntuu kehossa. Aikaa ja tilaa juuri sinulle.

Tuntuuko pehmeä sammalmetsä turvapaikalta? Tai kalliot luonnon lempeältä syliltä? Millainen maisema saa kehosi huokaamaan? Millaisia ovat mielipaikkasi, joihin palaat aina uudelleen? Vai ovatko omat aarteesi vielä etsinnässä?

Vai rauhoittuuko mielen laukka, kun tunnet lampaan pehmeän villan tai hevosen sileän kyljen? Murheet unohtuvat ja huolet hulahtavat kehosta, kun seuraat eläinten touhuja?

Hengähdä luonnossa -hetkessä pääset turvallisessa ryhmässä etsimään omaa mielimaisemaasi. Toisinaan matkan varrella osuu mahdollisuus eläinten silittelyyn.

Nälän kurniessa lämmitellään yhdessä eväitä tulen äärellä.

Aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta ei tarvita, tule ihan vaan itsenäsi kokeilemaan voisiko luonto ja eläimet olla sinulle sopivia arjen ankkureita.

Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan luonnossa liikkumista

Turku

Ajankohta: 26.8.

Kellonajat: 12–16

Paikka: Lähtö retkelle Turun pääkirjaston uuden puolen pääoven edestä, Linnankatu 2, Turku

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Terhi Kimmelmä-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittautuu mukaan: viimeistään 17.8.

Kuljettava matka: n. 2 km

Yhteistyössä: Kulttuuripaja Casa, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry

Skutsi kuulee -ohjelma?

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnossa toimimisen kautta.

Tällä retkellä

- ➔ Retki Tyynelän terapiaeläintilalle, jossa eläinten hoivaamista
- ➔ Metsäkävelyä lampaiden ja vuohien kanssa
- ➔ Oleilua hevosten kanssa

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Sanna



Terhi



Skutsi kuulee -luontoseikkailu



Tuntuuko yksin luontoon lähteminen tylsältä?
Tai tekisikö mielesi kokeilla jotain aivan uutta?
Vaikka maastopyöräilyä tai melomista? Jotain,
mitä ei muuten tule kokeiltua? Haluaisitko
samalla tutustua uusiin ihmisiin?

Luontoseikkailupäivässä irrotetaan ote kaikesta tavallisesta ja heittäydytään luonnon vietäviksi turvallisessa porukassa. Tutustumme päivän aikana ammattilaisen opastuksella yhteen tai kahteen kivaan luontopuuhaan.

Koko ajan ei puuhata, vaan välillä pysähdytään ja nautitaan retkieväät ulkosalla. Nautitaan yhdessäolosta, äänistä ja tuoksuista ympärillämme, otetaan rennosti.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että olet utelias ja haluat kokeilla uutta.

Luontoseikkailu on osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

Skutsi kuulee -ohjelma?

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnossa toimimisen kautta.

Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan luonnossa liikkumista

Sonkajärvi

Ajankohta: 4.9.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö seikkailulle: Sonkajärven mielenterveyskerho ry, Arjen askel Lyseotie 1, Sonkajärvi,

Muoto: Alueen ihmisille.

Kenelle: 18–35-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan luonnossa liikkumista.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Terhi Kimmelman-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: 24.8.mennessä

Yhteistyössä: Sonkajärven mielenterveyskerho ry

Mitä maksaa? Ei mitään!



Sanna

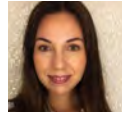


Terhi



Skutsi kuulee -luontokurssit

Seikkailua, eläinten silittelyä, luontopolkua, pyöräilyä, melomista, rauhoittumisharjoituksia, luonnon tarkkailua, retkievalintoja, hyvää seuraa. Mitä kaikkea muuta luonnossa voidaan tehdä paitsi kävellä? Luontokurssilla poimitaan parhaat palat kaikesta.



Sanna



Terhi



Kati

Miltä syvä sammaleinen metsä tuntuu? Kuinka tuuli kahisee kallioita vasten? Metsän äänet, värit ja tuoksut ympärillä. Veden loiske kanootin kyljessä. Pyörän tasainen rytmi metsäpolulla. Jännitystä. Kihelmöintiä. Iloa. Onnistumista. Tunne itsensä ylittämisestä.

Ehkä huomaat, miten luonnossa ja raittiissa ilmassa arki unohtuu, stressi laantuu, ahdistus hälvenee, mieli rauhoittuu – kunhan sen äärelle malttaa pysähtyä. Tai miten raitis ilma ja kahiseva maa vaikuttavat mieleen.

Kokeillaan mitä kaikkea luonnossa voi puuhata, mutta myös ihmetellään, rauhoitutaan ja nautitaan eväistä – ja kaikki ryhmän turvallisessa huomassa. Kurssi koostuu neljästä päivästä, joiden aikana ehdimme yhdessä kokeilla luonnossa olemisen erilaisia tapoja.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että olet utelias ja haluat kokeilla, miltä luonnossa oleilu tuntuu.

Luontokurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

Skutsi kuulee -ohjelma?

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnossa toimimisen kautta.

Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita kokeilemaan luonnossa liikkumista

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Seinäjäjoki

Kurssipäivät: 27.8./ 10.9./ 17.9./ 24.9.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö retkelle: Kokemus- ja vertaistoimijat ry, Kauppaneliö 2, Seinäjäjoki

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: viimeistään 17.8.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.8.

Yhteistyössä: Kokemus- ja vertaistoimijat ry

Lohja

Kurssipäivät: 11.9./16.9./ 23.9./ 28.10.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö retkelle Lohjan nuorisokeskukselta, Kullervonkatu 7, Lohja

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: viimeistään 31.8.

Mahduinko? Kerromme sinulle 2.9.

Yhteistyössä: Lohjan kaupunki ja Ohjaamo Lohja

Sonkajärvi

Kurssipäivät: 7.10./ 8.10./ 21.10./ 22.10.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö osoitteesta Kohtaamispaikka Arjen askel, Lyseontie 1, Sonkajärvi

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 24.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.9.

Yhteistyössä: Sonkajärven mielenterveyskerho ry



Älä anna pimeän lannistaa

Laittaako pimeän aika mielen matalaksi? Pelottaako kaamos? Hiipiikö masennus ottilaksi talven tullen? Kaipaanko keinoja jaksamiseen talven keskellä?

Pysähdymme pohtimaan, voisiko luonnon kiertokulusta löytyä ymmärrystä omaan oloon ja keinoja kestää vuoden aikojen vaihtelua. Miten luonto voi auttaa ja antaa energiaa myös talvella ja pimeään aikaan?

Pohditaan myös vertaistuen ja mielekkään tekemisen vaikutuksia omaan vointiin. Lisäksi pysähdytään tietoisien läsnäolon äärelle ja opitaan keinoja oman vireystilan havaitsemiseen.

Kokemustoimija kertoo oman tarinansa siitä, miten hän on oppinut hallitsemaan masennusta, jonka oireet aaltoilevat eri vuoden aikoina.



Kenelle?

Kaikille kaamosmieleen tukea tarvitseville ja muille kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 29.10.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Kouluttajat: Sanna Manu, Skutsi kuuluu -ohjelma, Mielenterveyden keskusliitto ja Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You-toiminta sekä kokemustoimija.

Ilmoittaudu viimeistään: 28.10. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Sanna



Sanna



Kipinää liikkumiseen

Sohvalta on lähes ylivoimaisen vaikea nousta. Ulko-ovi tuntuu liimaantuneen lopullisesti kiinni-asentoon. Ajatuskin liikkumisesta luontoon, kuntosalin suuntaan tai edes kauppaan väsyttää ja ahdistaa. Meinaako marraskuun pimeys tehdä liikkeelle lähdöstä vielä vaikeampaa?

Kun voimavarat ovat mielen sairastuessa täysin loppu, liikkuminen saattaa jäädä, vaikka kuinka tietää sen tekevän hyvää.

Vaikuttaako liikkuminen mielen vointiin myös mielenterveys-ongelmia itse kokevien mielestä? Millaisia havaintoja ja kokemuksia? Rauhoittuuko mielen laukka? Taittuuko pahin ahdistus?

Entä mikä kannustaisi liikkeelle? Riittäisikö ihan pieni lompsottelu lähipuistoon? Mikä taas saa takuuvarmasti uppoutumaan takaisin sohvan uumeniin? Mistä motivaatiota liikkumiseen pimeänäkin vuodenaikana?

Etsitään yhdessä piiloutunutta motivaatiota ja puhalletaan kipinää liikkumiseen!

Kenelle?

Kaikille, jotka kaipaavat pientä tukea ja kipinää sohvaerunotumisen purkuun tai jotka toiminnassaan toivovat tietoa mielenterveydestä ja liikkumisesta.

Verkko

Ajankohta: 12.11.

Kellonaika: 13–14

Paikka: Teams

Kipinävahteina: Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Henri



Kati

Kulttuurista ja luovuudesta innostujille

Elämäni ensi-ilta

Kaikki
kuvaa:
Mielikuvia

Keväällä 2025 järjestettiin seitsemällä paikkakunnalla Elämäni ensi-ilta -elokuvapajoja. Pajoissa syntyneissä elokuvissa toipumisrauha saa tilan: sisäiset ajatukset puetaan omaksi ääneksi ja sanoittamattomat tarpeet näkyväksi pysähtymisenä, kohtaamisina, tunteina tai toivona. Nyt juhlistamme lyhytelokuvien ensi-iltaa!

Ensi-illan yhteydessä julkistetaan myös hankkeessa tuotettu video-opas, jonka avulla voi itse ryhtyä "elokuvaajaksi" tai ohjata vastaavanlaisen pajan. Oppaan käyttöön johtattaa elokuvaohjaaja Arttu Haglund. Tule kokemaan, oivaltamaan ja inspiroitumaan sekä saamaan työkaluja ja koulutusta oppaan hyödyntämiseen omassa työssä tai yhteisössä.

Kenelle?

Kaikkile elokuvista, toipumisen tarinoista, osallistujien matkoista ja elokuvatyöpajojen ohjaamisesta kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 19.11.

Kellonaika: klo 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Arttu Haglund, Amazement, Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään: 18.11. klo 10 mennessä

Hankkeen nimi: Kaikki kuvaa: Mielikuvia

Rahoittaja: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti Kavi



Arttu



Jenni



Nina



Työkalupakki elokuvan ensikertalaisille

Onko sinulla porukka, jonka kanssa haluaisit tehdä leffan? Puuttuuko budjetti tai oletko vailla kameraa, kokemusta käsikirjoittamisesta tai ohjaamisen osaamista? Ovatko näyttelijät ensikertalaisia? Ei haittaa! Me pelasimme prosessin läpi 7 kertaa ja teimme helppotajuisen työkalupakin elokuvan ensikertalaisille. Tule hakemaan!

Mielenterveyden keskusliitto ja tuotantoyhtiö Amazement järjestivät keväällä eri puolilla Suomea seitsemän yhden päivän työpajaa, joissa tehtiin lyhytelokuva: kirjoitettiin käsikirjoitus, sovittiin roolit kameran edessä ja takana, kuvattiin ja äänitettiin. Joka elokuvan viimeistelyyn käytettiin puoli päivää.

Tule koulutukseen oppimaan, miten leffaprojekti käytännössä toteutetaan ja samalla myös kevyesti kokeilemaan. Kamera sinulla on jo taskussa ja tueksesi saat videon muotoon tehdyn oppaan. Ainoa mitä ehkä tarvitset, on asenne: kyllä onnistuu!

Samalla voitte porukalla saada oppia paitsi uusia taitoja, myös lisää aktiivisuutta, ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja. Tämä on todella helppoa.

Kenelle?

Kaikille, joita kiinnostaa luovan toiminnan ohjaaminen esimerkiksi järjestöissä, vapaaehtois- tai vertaistoiminnan piirissä tai muualla.

Verkko

Ajankohta: 26.11.

Kellonajat: 10–14.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Arttu Haglund, Amazement Oy, Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittautuu viimeistään: 25.11. klo 10 mennessä

Hankkeen nimi: Kaikki kuvaa: Mielikuvia

Rahoittaja: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti Kavi

Mitä maksaa? Ei mitään!



Arttu



Jenni



Nina



Luovuuden monet mahdollisuudet

Aina elämä ei suju suunnitellusti vaan eteen voi tulla monenlaisia haasteita, kuten sairastuminen, vaikeuksia ihmissuhteissa tai läheisen kuolema. Oletko huomannut, että puhuminen ei aina auta tai oikeita sanoja ei tunnu löytyvän?

Oletko kokeillut, voisiko jokin luova toiminta auttaa jäsentämään sekavilta tuntuvia ajatuksia? Voisiko piirtäminen tai kirjoittaminen auttaa vaikeiden tunteiden käsittelyä?

Tule kuulemaan, kuinka luovien menetelmien avulla voit vahvistaa yhteisöllisyyttä, tukea itseilmaisua, tunteiden käsittelyä ja mielen hyvinvointia.

Mukana on kokemustoimija kertomassa, miten ryijyjen kutominen ja maalaaminen on auttanut häntä toipumisessa.

Kenelle?

Kaikille, joita luovat menetelmät kiinnostavat

Verkko

Ajankohta: 12.11.

Kellonaika: 16–18

Paikka: Teams

Ohjaajat: Tuija Nissinen ja
Jonna Rautavirta, Omat
avaimet 4You –toiminta ja
kokemustoimija

Ilmoittaudu mukaan: 11.11.
klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 200



Mitä maksaa?
Ei mitään!



Tuija



Jonna



Oivalla, innostu ja ilahdu!

Miltä tuntuisi kerrankin päästää irti turhasta kontrollista? Ja saada samalla keinoja hankalien tunteiden työstämiseen ja ripauksen iloa arkeesi?

Kokeilemme erilaisia helppoja ja nopeita luovia menetelmiä. Kokoonnumme saman viikon aikana kolme kertaa eri aiheiden äärellä. Toivomme, että pystyt osallistumaan jokaiselle kerralle.

Ti 25.11. Tunteet arjessa.

Ke 26.11. Hengähdä hetkeksi, irti turhasta kontrollista.

To 27.11. Kohti iloa ja hyvää mieltä.

Saat sähköpostiisi osallistumislinkin sekä kurssilla tarvittavat materiaalit. Varaa mukaan kyniä ja paperia.

Kenelle?

16–40-vuotiaille, joita kiinnostavat luovat menetelmät oman hyvinvointinsa tukena.

Verkko

Kurssipäivät: 25.11. / 26.11. / 27.11.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Tuija Nissinen ja Jonna Rautavirta, Omat avaimet 4You -toiminta ja kokemustoimija

Ilmoittaudu mukaan: 20.11. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 20



Jos et pääse
Luovuuden monet
mahdollisuudet-
webinaariin, tule
mukaan ryhmään!

**Mitä
maksaa?
Ei mitään!**



Tuija



Jonna

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke



Minä toipujana – toivon ja toipumisen polku

Kun elämä haastaa – sairauden, uupumuksen tai muun kriisin myötä – voi tuntua siltä, että vanha itse katoaa. Miten löytää suuntaa, kun identiteetti tuntuu muuttuvan ja usko tulevaan horjuu? Mistä saada toivoa ja voimia jatkaa eteenpäin?

Pysähdytään elinikäisen oppimisen ja luovuuden merkityksen äärelle. Oppiminen ei ole vain tiedon kartuttamista, vaan myös keino ymmärtää itseään uudella tavalla, löytää merkitystä ja vahvistaa toipumista.

Luovuus puolestaan – oli se kirjoittamista, uuden harrastuksen löytämistä tai tapaa ajatella toisin – voi toimia avaimena henkiseen hyvinvointiin ja itsensä kehittämiseen.

Pohditaan yhdessä, miten elinikäinen oppiminen voi auttaa sinua rakentamaan uudenlaista identiteettiä ja merkitystä elämään. Entä miten oppiminen ja luovuus voivat tukea itseilmaisua, yhteisöllisyyttä ja kasvua? Tutustutaan lisäksi toipumisorientaatioon, toipumislähtöiseen ajattelutapaan ja siihen, miten rakentaa mielekäästä elämää haasteista huolimatta.

Tule mukaan juuri sellaisena kuin olet inspiroitumaan ja löytämään uusia näkökulmia elämän haastaviin hetkiin!

Kenelle?

Elinikäisestä oppimisesta ja luovuudesta innostuville, mielen terveyden haasteita kohdanneille ihmisille, jotka etsivät toivoa ja keinoja ymmärtää itseään uudessa elämäntilanteessa sekä ammattilaisille, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumisesta.

Verkko

Ajankohta: ke 1.10.

Kellonaika: klo 17.30 – 19.45

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään: 30.9. klo 10 mennessä

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

Ohjelma

Kuka olen nyt? Identiteetin muuttuminen ja toipumisen mahdollisuudet

Toipumista ei tarvitse nähdä ”palautumisena entiseen”, vaan uuden rakentamisena omilla ehdoilla. Miten sairaus tai elämän kriisit vaikuttavat käsitykseen itsestä?

Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa ja miten se tukee mielekästä elämää?

Miten voimme löytää uusia merkityksiä ja vahvistaa omaa toimijuuttamme?

Kari Soronen, YTT, KM



Kari

Älykäs intuitio, luovuus ja elinikäisen oppimisen ilo

Ihmismieli on synnynnäisesti luova, älykäs ja intuitiivinen. Jokaisella meistä on takataskusamme valttikortteja, joista emme ole tietoisia tai joista käytämme vain pientä osaa. Nopeiden muutosten ja järjestömyökyien keskellä tarvitsemme taitoa hahmottaa piilossa olevaa logiikkaa ja taitoa navigoida turvallisesti kohti uutta.

Kun otamme käyttöön henkilökohtaisia inhimillisen älykkyyden ulottuvuuksia, saamme kiihdytyskaistoja luovuuteen ja oikopolkuja uudenlaisiin oivalluksiin. Samalla luomme laaja-alaista hyvinvointia sekä itsellemme että ympärillemme.

Asta Raami, TaT

Kasvamisen riittäväksi

Toipuminen ei ole suoraviivainen polku, ei suora viiva maaliin, vaan omaa suuntaa voi rakentaa vähitellen.

Mikä on ollut merkityksellistä omassa toipumisprosessissa? Miten antaa oman kehon kantaa? Miten erilaiset ilmaisukeinot ja huumori keventävät elämää? Ja leikkisyys toimii voimavarana.

Hanna Kirjokivi, kokemusosaaja



Asta



Hanna



Keskusteluja kaipaaville



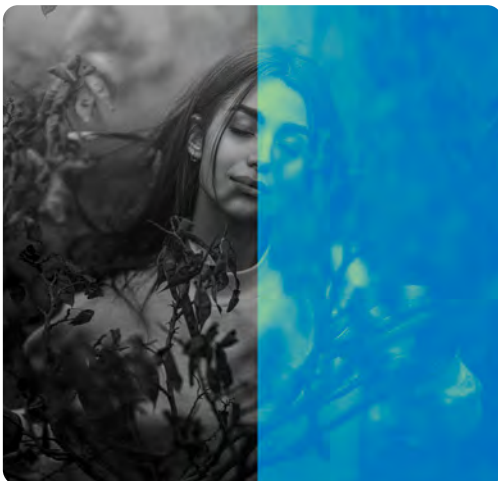
Valoa Pimeyteen - kohtaamisia verkossa

Mielen voi vallata pimeys valoisallakin säällä, tilanne voi hiipiä hiljaa elämään tai tulla kertarysäyksellä. Tärkeintä on, että et jää yksin.

Valoa pimeyteen -tapaamisissa keskustellaan mielen- terveydestä, arjesta, elämästä, iloista ja suruista. Tule keskustelemaan tai kuuntelemaan! Mukana on usein vertaisena kokemustoimija.

Voit tulla Valoa pimeyteen – kohtaamisia verkossa -tapaamisiin ilman ennakoilmoittautumista maanantai-iltaisin, kun sinulle sopii. Pääset samasta linkistä jokaiseen tapaamiseen.

Tapaamisten teemat vaihtelevat ja pääset myös itse vaikuttamaan kohtaamisten aiheisiin.



Kenelle?

16–40-vuotiaille vertaisuutta ja ajatusten vaihtoa kaipaaville.

Verkko

Ajankohta: Maanantaisin 1.9.–24.11.

Kellonajat: 17–18

Paikka: Teams

Järjestäjä: Omat avaimet 4You -toiminnan työntekijät ja kokemustoimijat

Miten mukaan?

Ilmoittaudu mukaan edellisenä perjantaina klo 10 mennessä. Saat sähköpostiisi osallistumislinkin. Sama linkki toimii joka maanantai.

Linkki löytyy myös Omat avaimet 4You -toiminnan Instagramin biosta Linktreestä @omatavaimet4you.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Valoa-ryhmächat

Teemaillat mielenterveydestä

Mielenterveyden ongelmien kokeminen on lähes kaikille meistä valtava kriisi: mitä minulle tapahtui, miksi juuri minä sairastuin ja miten tästä kaikesta oikein selviää? Sairastumisesta voi olla vaikea puhua tai sen hyväksyminen itselle hankalaa. Miten elämän saisi asettumaan uomiinsa, löytäisi oman paikkansa ja osaisi taas olla itsensä kanssa?

Valoe-ryhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsenäsi. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista. Keskustelua ovat osaltaan tukemassa Mielenterveyden keskusliiton vertaiset, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



chat mtkl.fi



Kaappasiko ahdistus vallan?

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumiutuvat saman kelan ympärille... Millä tavoin ahdistus sinulla näkyy, miltä se tuntuu? Entä mikä auttaisi selviämään sen kanssa tai vähentäisi pelkoa ahdistusta kohtaan? Jaetaan kokemuksia ahdistuksen kanssa elämisestä ja siihen toimivista apukeinoista.

2.9. klo 18–19.30
30.9. klo 18–19.30
28.10. klo 18–19.30
25.11. klo 18–19.30

Pakko-oireiden pyörteissä

Tuntuuko, että pakonomaiset rutiinit hallitsevat liiaksi elämää? Aikaa vievät askareet, ajatukset ja pelot ottavat arjessa suhteettoman suuren tilan. Mikä auttaisi jaksamaan? Voisiko toisten samaa kokevien kanssa saada jaettua turhautumistaan? Löytyisikö vahvistusta siihen, että pakkoajatusten ja -rutiinienkin kanssa elämä on hyvää, me pärjäämme kyllä?

9.9. klo 18–19.30
7.10. klo 18–19.30
4.11. klo 18–19.30
2.12. klo 18–19.30

Turvaa traumaoireilun keskellä

Kummallisia, itseäkin yllättäviä, tunnereaktioita? Kehoon päälle jäänyt hälytystila tai totaalilamaannus? Mieleen ryöpsähteleviä tunnemuistoja?

Trauma saattaa pulpahtaa pintaan yllättäen vuosien jälkeen ja oireita voi olla vaikea ymmärtää. Miten oppia tunnistamaan omia reaktioita ja kehon merkkejä? Mikä auttaa jaksamaan arjessa? Ja miten luoda itselle turvaa kaiken keskellä?

16.9. klo 18–19.30
14.10. klo 18–19.30
11.11. klo 18–19.30
9.12. klo 18–19.30

Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö päivät harmautesta tai lipuvatko päivät samanlaisina ohi, vailla merkitystä? Mistä löytää elämään mielenkiintoa, innostusta, iloa, jopa mielihyvää? Jaetaan kokemuksia masennuksen sävyttämästä elämästä sekä toipumista edistävästä asioista. Voisiko toisten seurassa saada ajatuksiakin uusille urille?

23.9. klo 18–19.30
21.10. klo 18–19.30
18.11. klo 18–19.30
16.12. klo 18–19.30

Ti 18.11. klo 18–19.30

Irti masennuksen otteesta: Mutta ei kiireellä!

Masennus ei katoa minnekään yhdessä yössä tai parissa päivässä, vaan toipuminen vaatii kunnolla aikaa. Ryhmächatin erikoisteenana mielenterveysviikolla on masennus, toipuminen ja toipumisrauha.



Keskusteluun mukaan osoitteesta

<https://tukinet.net/teemat/valoa-teemaillat/ryhmachatit/>



**Yhteisöä etsiville,
vertaisuutta tarvitseville**



Kokemustoimijan työkalupakki

Toimitko vertais- tai kokemusasiantuntijatehtävissä tai tehtävissä, joissa kohtaat mielenterveysongelmia kokevia? Kaipaako ajatusten avartamista ja työkaluja? Ehkä pohdit, miten voisit oman kokemuksesi avulla tukea muita vastaavassa tilanteessa olevia uudellenlaisin tavoin.



Kokemustoimijan työkalupakki -koulutussarja tarjoaa uusia ideoita ja osaamisen täydennystä kokemustoimijoille ja kokemustoimijoiden kanssa työskenteleville, jotka jo tietävät vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden perusasiat.

Koulutukset ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, ja voit osallistua halutessasi yhteen, kahteen tai vaikka kaikkiin.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Toivoa, voimaa, valoa ja unelmia

Missä asuu toivo? Mikä tuo minulle voimaa? Näenkö valoa? Mitä unelmoin?

Lähde mukaan tutkimaan ja vahvistamaan omaa luovuuttasi sekä saamaan uusia ideoita vertaisryhmän ohjaukseen. Tämä työpaja on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta, ohjaat luovaa toimintaa vertaisryhmässä tai haluat kehittää itseäsi luovan ilmaisun lähteillä.

Tapaamisten teemoina ovat toivo, voima, valo sekä unelmat, ja käsittelemme niitä sekä runojen että kuvallisen työskentelyn kautta.

Kurssipäivä alkaa teemaan virittävällä lämmittelyharjoituksella, jonka jälkeen edetään itse taidetyöskentelyyn. Lopuksi on mahdollisuus jakaa ryhmälle ajatuksiaan työskentelystä. Työpajaan osallistumiseen tarvittavat valitsemasi taidetyöskentely- ja kirjoitusvälineet.

Jokainen kurssikerta on oma kokonaisuutensa, ja mukaan voi ilmoittautua yhteen, kahteen tai kaikkiin.

Verkko

Kurssipäivät:

to 11.9.

to 18.9.

to 25.9.

to 2.10.

Kellonajat: 14–15.30

Paikka: Teams

Ohjaaja: Johanna Käsälä, kuvataideterapeutti

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: Jokaiselle kerralle ilmoittaudutaan erikseen, viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.



Johanna

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke

Toivon sinulle
voimaa, valoa
arjen keskelle
ja uskallusta
unelmoida!



Jenni

Perustetaan vertaisryhmä!

Oletko pohtinut mitä kaikkea vertaisryhmän perustaminen vaatii? Oletko jo käynyt jonkin vertaiskoulutuksen ja haluaisit perustaa ryhmän, mutta kaipaat lisää tietoa, tukea toimintaan ja innostusta itsellesi?

Koulutus on sisältää monipuolisen tietopaketin vertaisryhmän perustamisesta. Lähdemme liikkeelle aivan ruohonjuuritasolta vertaisryhmän ideasta ja käymme läpi vaiheet ryhmän päättämiseen asti. Millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon ennen ryhmän aloitusta ja millaisia sudenkuoppia kannattaa varoa matkan varrella?

Koulutus pitää sisällään kaksi tapaamiskertaa, ja ilmoittautua tarvitsee vain kerran. Olisi hyvä, että pääsisit mukaan molemmille kerroille.

Verkko

Kurssipäivät: ti 16.9. ja ti 23.9

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaaja: Jenni Rihti,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: 12.9.
mennessä

Vertaisohjaajan vuorovaikutustaidot

Törmäätkö vertaistehtävissä usein tilanteisiin, joissa asiat eivät mene haluamallasi tavalla? Koetko, että on joskus vaikea ilmaista itseäsi selkeästi ja koet tulevasi väärinymmärretyksi? Tai kaipaatko vaan uusia keinoja parantaa omia vuorovaikutustaitojasi?

Ryhmien ohjaaminen vaatii monenlaisia taitoja, mutta vertaisryhmissä kohtaaminen on yksi tärkeimmistä. Kurssin aikana harjoitellaan ja vahvistetaan kohtaamisen taitoja turvallisessa ilmapiirissä. Kurssilla myös käydään läpi hankalaksi koettuja tilanteita ja tunteita ja pyritään löytämään uusia keinoja niissä toimimiseen.

Kurssi on kolmeosainen, mutta kerrat ovat itsenäisiä kokonaisuuksia, ja jokaiseen ilmoittaudutaan erikseen. Voit ilmoittautua halutessasi kaikille kerroille, mikä tukee vuorovaikutustaitojen syvempää ymmärtämistä.

Kurssi sopii kokemustoimijoille, jotka ohjaavat ryhmiä vaikkapa mielenterveysyhdistyksissä, mutta myös henkilöille, jotka haluavat oppia uusia taitoja toisten kanssa toimimiseen.

Verkko

Kurssipäivät:

Ke 1.10. Yhteyden luominen ohjaajana

Ke 8.10. Hankalat tunteet ja tilanteet

Ke 15.10. Oman hyvinvoinnin merkitys ohjaustilanteissa

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaaja: Jenni Rihti,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan:
Jokaiselle kerralle ilmoittaudutaan erikseen, viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Luovuus ja kädentaidot

Haluatko käyttää luovuutta ja löytää keinoja rentoutumiseen, keskittymiskyvyn parantamiseen ja onnistumisen iloon?

Käsillä tekeminen on enemmän kuin vain tekemistä – se voi olla lepoa mielelle ja vahvistusta toivolle. Tekemisessä piilee toipumisen lempeä voima. Tutkimukset ja kokemukset osoittavat, että luovat toiminnot, kuten virkkaaminen ja askartelu, voivat lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja vahvistaa yhteyttä omaan itseän.

Kädentaidot tuovat lisäksi elämyksiä, iloa ja merkityksellisyyttä – ja ne ovat tärkeä osa perinteistä kulttuuria ja yhteisöllisyyttä.

Kurssilla saat ideoita kädentaitojen hyödyntämiseen vertaisena mielenterveystyössä. Samalla se tarjoaa sinulle itsellesi tilaisuuden hengähtää, vahvistua ja löytää uusia voimavaroja arkeen – ”ompeluseuran” hengessä.

Missä iässä tahansa voi oppia uutta, eikä kädentaitojen oppiminen ole koskaan myöhäistä.

Mukaan tarvitset vain avoimen mielen – ja ehkä langanpätkän tai paperinpalasen. Lähetämme aina ennen kurssin alkua listan käytettävistä materiaaleista.

Verkko

Kurssipäivät:

To 27.11. Langoilla helposti (lankamandala ja tupsut)

To 4.12. Koukutusta ja solmeilua (virkkaus ja makramee)

To 11.12. Paperista syntyy (koristeet ja kortit)

To 18.12. Omaksi iloksi arkeen ja lahjaksi (askartelu + pikku lahjat)

Kellonaika: 13–15.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu, Sanna Hyry ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittaudu mukaan:

Jokaiselle kerralle ilmoittaudutaan erikseen viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.



Nina

Sanna



Mielellä mukana Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittämispajat

Haluatko auttaa toisia omilla kokemuksillasi, vaikeilla ja rankoillakin? Kaipaako yhteisöä? Yhdessä tekemistä ja ihmisiä, joilla on vastaavia kokemuksia kuin sinulla?

Kokoonnumme vapaaehtoistoiminnan kehittämispajoissa kolmena torstai-iltapäivänä. Mietitään yhdessä, millaisia kokemuksia meillä on vertaisuudesta ja mielenterveydestä. Tarvitaanko vapaaehtoistointaa ja miksi?

Millaista toimintaa 18–30-vuotiaat kaipaisivat tässä ajassa? Kiinnostaisiko kantaaottava sisällöntuotanto, luova tekeminen omista kokemuksista ammentaen tai omilla kokemuksilla muiden auttaminen? Entä mikä kaikki muu?

Sinulla ei tarvitse olla kokemusta vapaaehtoistoiminnasta. Toivomme, että pystyt osallistumaan kaikkiin kolmeen työpajaan. Työpajoihin osallistuminen ei sido sinua pidempiaikaiseen toimintaan.

Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka haluavat auttaa toisia omilla kokemuksillaan tai ottaa kantaa omalla äänellään.

Verkko

Pajapäivät: 28.8. / 4.9. / 11.9.

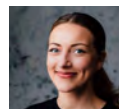
Kellonaika: 13–15

Ohjaajat: Jenny Blomqvist ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittautu viimeistään: 27.8. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Jenny



Kaika



Minari- verkkoryhmä

Tuntuuko, että stressi vie paljon energiaasi? Miten sosiaalinen media vaikuttaa sinuun ja arkeesi? Kohteletko itseäsi myötätuntoisesti vai oletko liian itsekriittinen? Mietitkö mihin suuntaan oma elämä on tällä hetkellä menossa?

Nyt sinulla on mahdollisuus lähteä mukaan verkkovälitteiseen MINARI-valmennukseen, jossa pääsee näiden pohdintojen äärelle. Valmennukseen kuuluu neljä kokoontumista.

Ryhmän aikana voit laatia itsellesi konkreettisen suunnitelman, josta voit saada apua ja tukea arjen eri tilanteisiin ryhmän päätyttyä.

Teemojen avulla voi pohtia omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja löytää uusia keinoja paremman arjen saavuttamiseksi yhdessä muiden ryhmäläisten, ohjaajien ja kokemustoimijan kanssa.

Ryhmäkertojen aiheet

- Minun some
- Stressi
- Itsemyötätunto
- Hyvä elämä

Kenelle?

20–35-vuotiaille, jotka kaipaavat työkaluja oman hyvinvointinsa tueksi.

Verkko

Ryhmäpäivät: torstaisin 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10.

Kellonaika: 14–16

Paikka: Teams

Kouluttajat

Tuija Nissinen ja Jonna Rautavirta, Omat Avaimet 4You -toiminta

Ilmoittaudu viimeistään: 8.9. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 20

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Suljettu ryhmä!



Tuija



Jonna



Insta Live: Vertaisuuden Pysäkki

Kaipaatko yhteisöä ja kokemusta vertaisuudesta? Paikkaa, missä voit jakaa ajatuksia tai vain kuunnella muiden pohdintoja? Torstaisin pysähdytään hetkeksi arjen keskellä ja kokoonnutaan Vertaisuuden Pysäkille.

Luvassa on rentoa keskustelua viikon aikana heränneistä ajatuksista – juuri siitä, mikä on ollut mielessä. Voit osallistua keskusteluun tai vain kuunnella – ihan oman olosi mukaan.

Vertaisuuden pysäkillä ovat tervetulleita kaikki, jotka kaipaavat ajatusten jakamista, vertaistukea ja turvallista tilaa olla oma itsensä.

Tavoitteenamme on rakentaa lämminhenkinen yhteisö, jonne on helppo palata viikosta toiseen.

Liity seuraan – yksin ei tarvitse jäädä!



Kaika



Jenny

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kenelle?

Kaikille yhteisöä ja ajatusten vaihtoa kaipaaville.

Instagram

Milloin?

Torstaisin klo 16

Miten mukaan?

Ei ennakkoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille Instagramissa @mielenterveydenkl

Järjestäjä: Mielenterveyden keskusliitto ry

Ohjaajat: Kaika Toivanen & Jenny Blomqvist, Mielenterveyden keskusliitto

Omat ihmiset - mistä ne löytyvät?

To 21.8. klo 16

Vaivaako yksinäisyyden tai ulkopuolisuuden tunne tutussakin porukassa? Tai olo, ettei oikein voi olla itsensä? Kaikilla meistä ei käy niin hyvä tuuri, että löytäisi paikkansa helposti.

Vaivaako sinuakin sellainen olo, ettet ihan kuulu joukkoon? Ja että muut eivät oikein ymmärrä, miltä tuntuu? Kyllähän se mieltä raastaa.

Jokainen meistä haluaa olla osa yhteisöä, josta saa tukea ja turvaa. Ja jossa saa olla oma itsensä. Joskus ne itselle kaikkein tärkeimmät yhteisöt pitää itse rakentaa, ja joskus ne löytää sattumalta. Itserakenne- tut ja myöhemmin löydetty yhteisöt voivat lopulta olla jopa niitä kaikkein merkityksellisimpiä.

Rakennetaan yhdessä Vertaisuuden pysäkillä meille ikioma yhteisö!

Loukossa lokerossa?

To 28.8. klo 16

Pullamössösukupolvea? Pumpulissa kasvanut? Toivoton tapaus? Laiskimus?

Tuntuuko, että hädin tuskin olet päässyt elämässä vauhtiin ja heti jouduit lokeroon? Tai sait leiman otsaan?

Jutellaan siitä, mikä nykyajan mielenterveyspuheessa ottaa päähän, mistä oikeasti pitäisi puhua ja mitä olisit valmis tekemään muutoksen eteen?

Entä millainen vapaaehtois-toiminta mielenterveyden parissa kiinnostaisi ja tukisi myös omaa hyvinvointia?

Vertaisuuden pysäkipäivät

Elokuussa

14.8.

21.8. Omat ihmiset – mistä ne löytyvät?

28.8. Loukossa lokerossa?

Syyskuussa

4.9.

11.9.

18.9.

25.9.

Lokakuussa

2.10.

9.10.

16.10.

23.10.

30.10.

Marraskuussa

13.11.

20.11. Mikä tukee toipumista?

27.11.

Joulukuussa

4.12.

11.12.

18.12.



Vertaisuus oman elämän tukena

Kaipaaisitko enemmän vertaisuutta elämääsi? Koetko, että pystyt puhumaan elämäsi haasteista toisille?

Webinaarisarjassa lähestymme vertaisuutta eri näkökulmista yhteistyötahojen ja kokemustoimijoiden kanssa.

Vertaisten kohtaaminen estää ajatusten pyörimisen oman ongelman ympärillä. (Omat avaimet 4You -toimintaan osallistuja)

Vertaistuen ja kohtaamisten myötä löytyy näkökulmia oman elämän haasteisiin. (Omat avaimet 4You -toiminnan kokemustoimija)

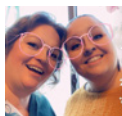
Mitä maksaa? Ei mitään!



Sanna



Johanna



Jenni

Vertaisuus tukena elämässä

Ti 23.9. klo 17–18.30

Vertaistuki auttaa jaksamaan arjessa ja selviytymään hankalista tilanteista eteenpäin. Jo tieto siitä, ettei ole yksin hankalan tilanteen kanssa ja joku ymmärtää sinua, auttaa selviytymään ja jaksamaan. Vertaistuessa uskotaan ihmisen omiin voimavaroihin ja niitä pyritään vahvistamaan vertaisuudella.

Samaa kokeneen kanssa on helppo puhua omasta tilanteesta, koska tulee ymmärretyksi jo puolesta lauseesta, eikä aina tarvitse kertoa koko tarinaa.

Vertaistuki perustuu aina ihmisten omiin kokemuksiin ja sen jakamiseen. Parhaimmillaan se tarjoaa lisätietoa omaan tilanteeseen tai mahdollisesti käytännön vinkkejä, joilla selviää tilanteesta eteenpäin.

Kouluttajat:

Sanna Inkiläinen ja Johanna Kainulainen, Omat avaimet 4You -toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu viimeistään: 22.9. klo 10 mennessä.

Vertaisuus tukena ADHD-arjessa

Ti 30.9 klo 17–18.30

Tuntuuko arki joskus kaaottiselta, täynnä tunteita ja yllättäviä käänteitä? Kun ADHD kulkee mukana elämässä, voi matka tuntua vuoristoradalta. Mutta tiedätkö, miten paljon vertaisuus voi vaikuttaa vuoristoradan ylä- ja alamäkiin?

Tässä illassa pysähdymme pohtimaan, miten yhteinen ymmärrys ja jaetut kokemukset voivat tuoda tukea, toivoa ja uusia näkökulmia ADHD:n kanssa elämiseen. ADHD-liiton asiantuntijat ja vapaaehtoistoimija avaavat vertaisuuden merkitystä aikuisen elämässä siitä, miten pelkkä tieto ettei ole yksin, voi jo keventää matkaa.

Kouluttajat:

Sanna Inkiläinen, Johanna Kainulainen, Omat avaimet 4You -toiminta ja Katriina Siiskonen, Jenni Barnett-Erlandsson, ADHD-liitto Kokemus- ja vertaistoiminta, sekä vapaaehtoistemme.

Ilmoittaudu viimeistään: 29.9. klo 10 mennessä.

Kenelle?

Kaikille vertaisuudesta kiinnostuneille!

Verkko

Paikka: Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200

Vertaisuudesta voimaa vanhemmuuteen

To 2.10. klo 17–18.30

Vertaistuki on kokemustietoon perustuvaa tukea, jossa keskiössä on kohtaaminen, kertominen ja kuulluksi tuleminen. Mistä tekijöistä luottamuksellinen ilmapiiri keskustella vanhemmuudesta, arjessa jaksamisesta ja elämäntilanteeseen liittyvistä tunteista rakentuu? Millaisia asioita vertaisryhmissä käsitellään? Onko vertaisryhmissä tai vanhemmilta saadussa palautteesta eroja lähiryhmien ja etänä kokoontuvien verkko- ja puhelinryhmien välillä?

Kouluttajat: Sanna Inkiläinen, Johanna Kainulainen, Omat avaimet 4You -toiminta ja Johanna Björn sekä kokemuspuhujana Anne, Savon mielen-terveysomaiset - FinFami ry.

Ilmoittaudu viimeistään:

1.10. klo 10 mennessä.



Minun kokemukseni

Millaista on elää vakavan mielenterveyden ongelman kanssa? Millaisen myllerryksen se aiheutti elämässä? Entä kuinka selvitä vaikeassa elämäntilanteessa? Miten alkoi toipuminen? Kuinka löytää tasapaino elämään?

Minun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana. Tule mukaan kuuntelemaan!

Kenelle?

Kaikille tiedonjanoisille, mutta varsinkin mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Matkani oman- näköiseen elämään

Ke 3.9. klo 18–19

Masennusta, ahdistusta ja pakko-oireita, nämä ovat minulle elämässäni tutuksi tulleita seuralaisia. Arvottomuus, syyllisyys ja häpeä, nämä ovat minun mielessäni painolastina. Kun mielenterveyden häiriöistä saa itselleen pitkäaikaisen matkakumppanin, voiko elämä olla mielekästä ja tyydyttävää oireista huolimatta? Miten jatkaa työuraa mielenterveyden haasteiden kanssa?

Tule kuulemaan kokemuksistani näiden mielenterveyden haasteiden kanssa elämisestä ja osatyökykyisenä työelämässä olemisesta. Kerron, miten olen saanut elämäni toivoa, turvaa, voimaa ja hallinnan tunnetta oireista huolimatta. Kerron myös millaisia haasteita ja mahdollisuuksia osatyökykyisyyteen liittyy. Tämä on minun elämäni, minä riitän.

Kokemusasiantuntija Kirsi

Puolikkaana vuoristo- radassa

Ke 1.10. klo 18–19

Miten elää kokonaisena täyttä elämää kaksisuuntaisuuden kanssa?

Tunne siitä, että olet vain puolikas tässä vuoristoradassa, kun putoat työelämästä ja yhteiskunnan rattailta ojaan. Kun eläkehakemus hylätään ja sairasloma jatkuu.

Miten edetä kohti kokonaisuutta? Pohditaan yhdessä ja saadaan arki tuntumaan taas elämältä.

Kokemusasiantuntija Mia-Maria

Kun maailma romahtaa - miten eteenpäin?

Ke 3.12.2025

Taloudelliset vaikeudet. Masennus ja ahdistus. Menetetty työkyky. Tuntuu, että seinät vastassa joka puolella. Elämä yhtä sumua ja tuskaa.

Pienin askelin eteenpäin. Sumuun alkaa tulla valoa, löytyy keinoja päästä eteenpäin. Helppea se ei ole, toivottomuus iskee monta kertaa. Suurimman työn teen itseni kanssa, opetellakseni hyväksymään itseni sellaisena kuin olen, virheineen ja vikoineen.

Ei tarvitse osata ja hallita kaikkea. Minä osaan ja minä jaksan, kun teen sen oikein ja itseäni kuunnellen.

Kertomus taloudellisista vaikeuksista, velkajärjestelystä ja heikentyneestä työkyvystä – sekä siitä, miten ammatillinen kuntoutus ja täsmätyö voivat avata uuden suunnan elämälle. Tarina tuo esiin toipumisen mahdollisuuden, ihmisarvon säilymisen ja toivon merkityksen vaikeuksien keskellä.

Kokemusasiantuntija Katri

Mielenterveysviikko: Toipumisrauha kuuluu kaikille

Mielenterveyden keskusliiton organisoiman valtakunnallisen mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna toipumisrauha. Teema muistuttaa siitä, että mielenterveysongelmista toipumiselle ei ole deadlinea.

On turhaa katsoa kalenterista, milloin olisi optimaalinen aika palata töihin tai opintoihin. Todellisuudessa toipuminen tapahtuu ajan kanssa, kulkemalla läpi vaikeidenkin kokemusten, menneiden ja tulevien. Sitä ei voi suorittaa.

Matkan varrella toipumista tukevat toivo, unelmat, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa ja vaikeistakin asioista puhuminen. Mielenterveyden keskusliiton viikko on tulvillaan toipumisrauhan tuokioita.

Su 16.11. klo 17-18

Kynttilätapahtuma, itsemurhan kautta menehtyneiden muistopäivä

Valtakunnallinen tapahtuma järjestetään Helsingin Lapinlahden Lähteellä, mutta sitä voi seurata myös verkossa.

Linkki lähetykseen: www.mielenterveysviikko.fi
Lisäksi paikallisia tapahtumia järjestetään ympäri Suomen.

Ma 17.11. klo 17-18, Teams

Valoa pimeyteen: Vertaisuus toipumisen tukena

Mielen voi vallata pimeys valoisallakin säällä, tilanne voi hiipiä hiljaa elämään tai tulla kertarysäyksellä. Tärkeintä on, että et jää yksin. Tule mukaan!

Valoa pimeyteen -tapaamisissa keskustellaan mielenterveydestä, toipumisesta, arjesta, elämästä, iloista ja suruista. 16-40-vuotiaille.

Ma 17.11. klo 17.30–19, Teams

Eihän itsemurhasta voi puhua! Vai voiko?

Pelottaa ihan valtavasti kysyä, hautooko läheinen itsemurhaa. Entä jos se kysymys ajaa hänet oikeasti toteuttamaan aikeensa? Toipuminen toivottomuudesta pikkuhiljaa ja rauhassa voi kuitenkin alkaa siitä, että uskaltaa nostaa vaikean asian esille.

Ti 18.11. klo 12

Mielenterveysbarometri 20 vuotta

Miten mielenterveysongelmiin liittyvä stigma on muuttunut vuodesta 2005? Entä suomalaisten näkemykset mielenterveyspalvelujen saatavuudesta ja laadusta? Entä mitä kertoo vuoden 2025 Mielenterveysbarometri?

Uudet tulokset luettavissa verkosta:
www.mielenterveysbarometri.fi

Ti 18.11. klo 18.00–18.30,
Instagram [@mielenterveydenki](https://www.instagram.com/mielenterveydenki)

IG Live: Rajoja ja rakkautta – Seksuaalisuuden merkitys toipumisrauhalle

Seksuaalisuuden merkitys mielenterveydelle jää usein sivuun toipumisesta puhuttaessa. Traumat ja ikävät kokemukset seksuaalisuuden äärellä voivat kuitenkin vaikuttaa elämässä kaikkeen, erityisesti ihmissuhteisiin. Kun alat tunnistamaan hyvinvointia tukevia rajoja sekä vahvistamaan yhteyttä oman kehon ja mielen välillä, toipuminen voi alkaa.

Ti 18.11. klo 18–19.30, Tukinet

Irti masennuksen otteesta: Mutta ei kiireellä!

Masennus ei katoa minnekään yhdessä yössä tai parissa päivässä, vaan toipuminen vaatii kunnolla aikaa. Ryhmächatin erikoisteemana mielenterveysviikolla on masennus, toipuminen ja toipumisrauha.

Liity keskusteluun: <https://tukinet.net/teemat/valoa-teemaillat/ryhmachatit/>

Entä teidän tapahtumanne?

Järjestättekö oman, toipumisrauhaan liittyvän tapahtuman mielenterveysviikolla? Kasvotusten, verkossa, somessa? Ilmoita tapahtumanne mielenterveysviikon kalenteriin viimeistään 7.11. Tai muuten kysyttävää mielenterveysviikosta? Ole yhteyksissä Emmaan: emma.nikka@mtkl.fi

Ke 19.11. klo 13 - 16, Teams

Elämäni ensi-ilta

Verkkotapahtuma, jossa nähdään keväällä 2025 seitsemällä paikkakunnalla toteutetuissa elokuvapajoissa syntyneet leffat, joissa toipumisrauha saa tilan – sisäiset ajatukset puetaan omaksi ääneksi ja sanoittamattomat tarpeet näkyväksi pysähtymisenä, kohtaamisina, tunteina tai toivona.

Ke 19.11. klo 17.30–20, Teams

Hyvän mielen iltamat: Toivonkipinöitä, unelmien hattaroita

Mielenterveysongelmista toipumiselle ei ole deadlineä, eikä kalenterista voi tsekata toipumisen hetkeä. Mutta toivo lisää uskoa siihen, että tulee vielä se hetki, jolloin vointini paranee ja edessä on parempia päiviä. Unelmat taas kannattelevat toivoa.

Iltamien läpileikkaavana aiheena ovat toipumisen peruspilarit, toivo ja unelmat. Kirjoitamme myös yhdessä haikuja toivosta, toipumisesta ja toipumisrauhasta, ja syysillan tunnelmista.

*Toipumisrauha, sen syli,
sinne kiire pakenee
kun on sen aika.*

Ke 19.11. klo 18-20, www.mtkl.fi

Valoa-vertaischat

Tuntuuko, että kukaan ei ymmärrä? Vähän yksin olotilojen kanssa? Valoa-vertaischatissa pääset keskustelemaan toisen ihmisen kanssa, jolla on ihan samoja kokemuksia kuin sinulla. Mielenterveysviikko tarjoaa mahdollisuuden keskustella erityisesti toipumisesta ja toipumiselle tarvitusta ajasta ja rauhasta.

To 20.11. klo 16, Instagram [@mielenterveydenkl](https://www.instagram.com/mielenterveydenkl)

IG Live: Vertaisuuden pysäkki

Kaipaatko yhteisöä ja kokemusta vertaisuudesta tai paikkaa, missä voit jakaa ajatuksia tai vain kuunnella muiden pohdintoja? Mielenterveysviikon torstaina pysähdytään hetkeksi arjen keskellä ja kokoontutaan Vertaisuuden pysäkillä puhumaan toipumisesta: Mikä kaikki tukee toipumista? Kuinka kauan toipuminen kestää?

To 20.11. klo 18-20, www.mtkl.fi

Valoa-vertaischat

Tuntuuko, että kukaan ei ymmärrä? Vähän yksin olotilojen kanssa? Valoa-vertaischatissa pääset keskustelemaan toisen ihmisen kanssa, jolla on ihan samoja kokemuksia kuin sinulla. Mielenterveysviikko tarjoaa mahdollisuuden keskustella erityisesti toipumisesta ja toipumiselle tarvitusta ajasta ja rauhasta.

Pe 21.11. klo 10–11.30, Teams

Toipumisrauha ja työelämä

Sairauspoissaolot mielenterveyssyistä ovat usein pitkiä, ja paineet palata töihin voivat olla suuret. Miten suomalaista työelämää pitäisi kehittää, jotta se huomioisi toipumisrauhan entistä paremmin? Millainen rooli työkuultuurilla on toipumisrauhan mahdollistamisessa?

Pe 21.11. klo 13–15,
www.facebook.com/groups/mielentila

Mielentila: Keskustelua toipumisesta ja toipumisrauhasta

Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset ja vertaiset linjoilla. Keskustellaan yhdessä sairastumisesta, toipumisesta, toipumista tukevista asioista ja toipumisen vaatimasta ajasta. Keskustelua voi jatkaa vaikka koko viikonlopun – ammattilaisemme palaavat kommentoimaan taas maanantaina!



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielenterveysongelmat perheen arjessa



Meidän arki, hyvä arki

Joskus elämässä käy niin, ettei voi olla sellainen vanhempi kuin oli ajatellut. Vaikeinakin aikoina haluaa kuitenkin olla paras mahdollinen vanhempi lapselleen. Miten kertoa omasta sairastumisesta sopivasti ja lasta huolestuttamatta? Mikä auttaisi lasta?

Kun vanhempi sairastuu, lapsen voi olla vaikea ymmärtää, mistä on kyse. Miksi tuttu äiti tai isä on jatkuvasti pahalla mielellä ja itkee enemmän kuin nauraa? Lapsi alkaa helposti kantaa paitsi huolta, myös enemmän vastuuta perheessä ja patoaa usein omat tunteensa taka-alalle.

Kurssilla jutellaan siitä, miten puhua lapselle sairastumisesta ja siitä, mihin kaikkeen sairaus perheenne arjessa vaikuttaa. Etsitään yhdessä käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempana tuntuu erityisen vaikealta. Muitakin ihmisiä on kuin pelkkä perhe. Löytyisikö lapselle tukea isovanhemmista, kummeista, naapurista, harrastuksista tai tukiperheestä?

Puhutaan tunteiden näyttämisestä ja keskustelun keinoista. Vaikka perheessä toisella vanhemmista tai molemmilla on mielenterveyden ongelmia, kaikenlaiset tunteet suuttumuksesta iloon, niiden näyttäminen ja niistä puhuminen ovat sallittuja.

Pohditaan riittävän hyvää vanhemmuutta. Entä kuinka olla tukena puolisolalle ja lapselle silloinkin, kun omat voimat ovat vähissä?

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Huom!

Sisältää täysihoidon. Matkakuluissa 50 € omavastuu. Sen ylittävältä osalta matkakulut voidaan korvata halvimman kulkuneuvon mukaisesti, hakemusta vastaan.



Toivoin, ettei lapsi huomaisi pahaa oloani. Halusin kertoa siitä ja sanoa, ettei se liity häneen, mutta en löytänyt sanoja.

Kenelle?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielen-terveysongelmien myötä sekä perheen lapsille.

Ähtäri

Ajankohta: 11.10–14.10

Kellonaika: 11.10. aloitetaan klo 15 ja 14.10. lopetellaan klo 12.

Paikka: Hotelli Mesikämmen, Karhunkierros 149, Ähtäri

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Kurssilla on lapsille ja aikuisille omissa ohjatuissa ryhmissä työskentelyä sekä kaikkien perheiden kanssa yhteistä ohjattua toimintaa.

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl, Isko Kantoluoto ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 8.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 10.9.



Sanna



Merja



Isko



Hei faija! Mietti- tyttääkö vanhemmuus?

Perheen perustamisen ajatellaan olevan ihaninta aikaa elämässä. Mutta vanhemmuus on yllätyksiä täynnä. Entä jos mielenterveys pistääkin kapuloita rattaisiin?



Huolta, pelkoa, epävarmuutta, riittämättömyyttä. Mutta myös iloa, rakkautta, onnistumisia. Isyys ja vanhemmuus herättävät monenlaisia tunteita. Miten parisuhde muuttuu perhe-elämäksi? Miten perhe-elämä vaikuttaa parisuhteeseen? Entä identiteetti – muuttuuko se ja miten? Millaisella reseptillä ja eväillä eteenpäin?

Syvennyttään isyyteen ja sen haasteisiin sekä onnistumisiin eri näkökulmista.

Miessakit ry:n MASI-toiminnan työntekijät avaavat aiheita, jotka puhuttavat isätyön kohtaamisissa ja kertovat toiminnastaan. MASI-toiminnan tavoitteena on tukea ja ylläpitää miesten toimintakykyä ja edistää heidän hyvinvointiaan perheissä, joissa jommallakummalla vanhemmista on masennusta tai siihen viittaavia mielialaoireita.

Omat avaimet 4You -toiminnan työntekijät puolestaan laittavat pohtimaan omaa vanhemmuutta. Miten oma vanhemmuus on rakentunut? Entä kun äiti sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen? Missä menee väsymyksen ja masennuksen raja? Miten voisin ottaa asian puheeksi?

Illan aikana kuulet myös kokemuspuheenvuoroja.

Kenelle?

Isille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille

Isien vertaisryhmä

Haluatko tulla juttelemaan vanhemmuudesta, jaksamisesta ja muista arjen asioista isien vertaisryhmään?

Isien vertaisryhmä tarjoaa luottamuksellisen ilmapiirin keskusteluun. Ryhmässä puhutaan voimavaroista, tunteista, arvoista sekä kulloinkin ajankohtaisista asioista.



Henri



Tatu



Sanna



Tuija

Verkko

Ajankohta: 17.9.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

Kouluttajat: Henri Hyttinen, Tatu-Pekka Rantanen, Miessakit ry:n Masi-toiminta, Sanna Inkiläinen, Tuija Nissinen, Omat avaimet 4You -toiminta ja kokemusasiantuntijat

Ilmoittaudu viimeistään: 15.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 200

Onko mielessäsi jokin kysymys?

Aina ei ole helppo esittää kysymyksiä webinaarin aikana, jos aihe on henkilökohtainen. Jos haluat, voit lähettää kysymyksiä ennakoon. Kysymyksen esittäjän nimeä ei mainita. Kysymykset: tuija.nissinen@mtkl.fi.

Verkko

Kokoontumiskerrat:

Ke 24.9.

Ke 1.10.

Ke 8.10.

Ke 15.10.

Ke 22.10.

Ke 29.10.

Kellonaika: 17–19

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 15

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet 4You -toiminnasta ja kokemusasiantuntijat.

Ilmoittaudu viimeistään: 22.9. klo 10 mennessä



Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti



Uupumus kuin iloton erämaa

Kuin tarpoisi läpitunkemattomassa metsässä. Tai yrittäisi ylittää upottavaa suota. Syvä väsymys, joka ei helpota nukkumalla. Flunssaa ja vatsakipua toisensa perään. Unettomia öitä tai aamuyön heräilyä. Ilo katoaa elämästä, ennen kivoilta tuntuneet harrastukset ja asiat jäävät. Jos vielä tämän viikon selviän ja jaksan, ehkä ensi viikolla voi olla paremmin. Vai tuleeko helpompi hetki ikinä?

Putki pienenee, tiivistyy, tekee hengittämisen vaikeaksi. Ja tuntuu, ettei kukaan voi auttaa.

Uupumus hiipii elämään salakavalasti. Levittää ylle ikuisen väsymyksen, sameuden ja harmauden. Yhtäkkiä huomaat, ettet muista menneistä viikoista tai tunneista mitään. Tekemättömät asiat tulvivat päälle. Mitä olitkaan tekemässä? Aivan tavalliset arjen asiat tuntuvat ylivoimaisilta, ei jaksu viedä lapsia puistoon, siivota tai laittaa ruokaa. Pitää levätä, jotta jaksaa huomisen. Mutta ei sitä jaksu. Itku ottaa taas vallan.

Uupuminen koskettaa monia. Ja silti harva ymmärtää sen ajoissa. Tai hyväksyy sen. Miten uupumus hiipii elämään? Miksi yrittää pinnistellä? Tai miten siitä toipuu?

Uupumisen itse kokeneet ihmiset kertovat, miten uupuminen ujuttautui elämään, miksi sen tunnistaminen oli vaikeaa, miten elämä rakentuu uudelleen uupumisen jälkeen ja mitä kaikkea on oppinut.

Kenelle?

Juuri sinulle, joka mietit, voisiko kyse olla uupumisesta tai kuljet jo ilottomassa erämaassa. Kaikille, jotka kaipaavat tietoa uupumiskokemuksista joko omakohtaisesti tai muista syistä.

Verkko

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa, yksin tai yhdessä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

Kurssia on ollut mukana tekemässä suuri joukko ihmisiä, joiden elämässä uupumus on tuttu juttu.

Lukupiiri

Haluatko pohtia kurssin sisältöjä yhdessä? Jakaa omia kokemuksia ja kuulla toisia? Tule mukaan lukupiiriin. Lukupiirissä tutustutaan materiaaleihin yhdessä vertaisten kanssa. Joka viikko käsittelyssä yksi jakso.

Löydät keskustelupalstalta lukupiirille varatun keskustelun.

Lukupiirissä mukana ovat vapaaehtoisemme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

Lukupiiriin ei tarvitse ilmoittautua. Ilmoittaudu mukaan kurssille ja tule mukaan keskusteluun.

Lukupiirin ajankohdat 3.11.–12.12.

- 3.11.–7.11. Miten uupumus hiipi elämään?
- 10.11.–14.11. Uupumus herättää monia tunteita?
- 17.11.–21.11. Kenelle kertoa uupumuksesta?
- 24.11.–28.11. Toipuminen käynnistyy
pikkuhiljaa
- 1.12.–5.12. Paluu arkeen
- 8.12.–12.12. Muuttuiko jokin?

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Trauma kuin menneisyyden mylly

Kuin eläisi pienessä ahtaassa rasiassa. Tai kantaisi selkärepussa polttavia möykkyjä. Tumma ahdistava verkko ympärillä. Muistojen pakoon juoksua.

Jatkuva hälytystila päällä. Täydellinen jäätyminen. Huono ja arvoton. Itselle täysin käsittämättömiä vihanpurkauksia. Kyvyttömyys kokea tunteita. Äkillinen putoaminen epätodelliseen ympäristöön ja oma koti tuntuu täysin vieraalta. Pysyvä vierauden tunne. Alituinen pelko hylätyksi tulemisesta. Mikä minulla on?

Traumakokemukset, olosuhteista tai äkillisistä tapahtumista syntyneet, ovat yleisiä. Trauma voi piiloutua syvälle muistin syövereihin tai kätkeytyä kehoon vuosiksi, kunnes eräänä päivänä se hiipii hitaasti tai ryöpsähtää äkillisesti esiin. Mitä tapahtuu, kun trauma alkaa työntyä tajuntaan ja muistot vyöryvät päälle? Olenko ainoa, joka tuntee näin? Et todellakaan.

Trauman itse kokeneet ihmiset kertovat millaista elämä traumojen kanssa on. Kuinka oma käytös tai reaktiot ovat aiheuttaneet hämmennystä ja hätäännystä ja miten traumaa on hiljalleen alkanut ymmärtää. Ja kuinka elämä tänä päivänä sujuu. on hiljalleen alkanut ymmärtää. Ja kuinka elämä tänä päivänä sujuu.

Kenelle?

Juuri sinulle, jolla on traumakokemus tai sinulle, joka et ole aivan varma, voisiko oman olon taakse kätkeytyä



Saa olla toivoton, silloin kun on toivoton. Mutta anna jonkun muun pitää sitä toivoa yllä.



*Opin elämään varjoissa,
piilottamaan itseni.*

trauma. Tai sinulle, joka autat ja tuet työssäsi ihmisiä, joilla on jokin trauma sekä sinulle, jonka läheinen elää traumakokemuksen kanssa.

Verkko

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa, yksin tai yhdessä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen

Jaksot

- Mikä on trauma?
- Miten trauma näkyy elämässä?
- Mistä apua?
- Triggereitä ja turvaa
- Miten ja kenelle puhua traumasta?
- Toivoa ja voimia

Kurssia on ollut mukana tekemässä suuri joukko ihmisiä, joiden elämään traumakokemukset ovat vaikuttaneet.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Ahdistus kuin usvainen suo

Se saattaa iskeä kesken kaiken. Kaupassa, kadulla tai kotona. Happivaje. Maa polttaa jalkojen alla. Miljoona katsetta, mihinkään ei pääse pakoon. Tunne siitä, että on kuin ansassa maan alla. Tunnelissa, josta ei löydy ovea. Tai yksin usvaisella suolla.

Ahdistus tulee yhtäkkiä, eikä aina tiedä millä hetkellä. Seinät tuntuvan kaatuvan päälle. Elämään astuu helposti pelko, joka syrjäyttää kaiken muun. Yksin et kuitenkaan ole. Lukemattomat ihmiset selviävät ahdistuksen kanssa päivittäin.

Ahdistuneisuushäiriön kanssa elävät ihmiset kertovat, miltä ahdistus tuntuu ja näyttää. Millaista on arki ahdistus- tai paniikkihäiriön ja pelkojen kanssa? Entä millaista on tarpoa pakko-oireiden suossa, kun ei tule ymmärretyksi?

Mikä on auttanut ahdistukseen nopeasti, entä mikä pysyvämmin? Monia keinoja voit kokeilla vaikka heti, osa taas vaatii vähän harjoittelua. Mistä löydät toivoa ahdistuksen keskelle? Mikä saa tiiviiltä sykkyrältä tuntuvan olon avautumaan?

Kenelle?

Juuri sinulle, jolla on jokin ahdistuneisuushäiriö tai sinulle, joka et ole siitä aivan varma. Tai sinulle, joka autat ja tuet työssäsi ihmisiä, joilla on jokin ahdistuneisuushäiriö sekä sinulle, jonka läheisellä on ahdistuneisuushäiriö.

Verkko

Jaksot

- Onko tämä ahdistusta?
- Mistä ahdistus johtuu?
- Millaisia tunteita liittyy ahdistukseen?
- Ahdistus arjessa
- Mikä auttaa nopeasti?
- Mikä auttaa pysyvämmiin?
- Miten kertoisin toisille?
- Mikä tuo toivoa?

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa ja itseksensä, itsestuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

Lukupiiri

Haluatko pohtia kurssin sisältöjä yhdessä? Jakaa omia kokemuksia ja kuulla toisia? Tule mukaan lukupiiriin. Lukupiirissä tutustutaan materiaaleihin yhdessä vertaisten kanssa. Joka viikko käsittelyssä yksi jakso.

Löydät keskustelupalstalta lukupiirille varatun keskustelun.

Lukupiirissä mukana ovat vapaaehtoisemme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

Lukupiiriin ei tarvitse ilmoittautua. Ilmoittaudu mukaan kurssille ja tule mukaan keskusteluun.

Lukupiirin ajankohdat 1.9.–24.10.

1.9.–5.9.	Onko tämä ahdistusta?
8.9.–12.9.	Mistä ahdistus johtuu?
15.9.–19.9.	Millaisia tunteita liittyy ahdistukseen?
22.9.–26.9.	Ahdistus arjessa
29.9.–3.10.	Mikä auttaa nopeasti?
6.10.–10.10.	Mikä auttaa pysyvämmiin?
13.10.–17.10.	Miten kertoisin toisille?
20.10.–24.10.	Mikä tuo toivoa?

Kurssia on ollut mukana tekemässä suuri joukko ihmisiä, joiden elämässä ahdistus on tuttu juttu.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Masennus kuin ikisade?

Musta möykky mahassa. Ikisade. Kuin betonipaaden alla makaisi. Varjohahmona maailman ulkopuolella. Kuplan sisällä tai pyörremyrskyn sisuksessa. Masennuksesta puhutaan usein oirekokoelmana, mutta miltä se näyttää ja tuntuu masennuksen itse kokeneiden ihmisten sisimmässä?

Millaista on elää masennusta? Voiko olla masentunut, vaikka jaksaa käydä töissä tai opiskella, mutta sen jälkeen kotona ei mitään?

Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Onko jotain, mitä vois tehdä itse kun voimia on tarpeeksi? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä?

Masennuksen kokeneet kertovat nyt itse. Kurssia on ollut suunnittelemassa ja sen sisältöä tuottamassa jopa 200 masennukseen sairastunutta ja siitä toipunutta ihmistä.

Kenelle?

Ihmisille, jotka pohtivat, mistä oma ilottomuus, jaksamattomuus ja ärtymys mahtavat johtua. Tervetulleita mukaan ovat myös läheisistään huolestuneet ja työssään masentuneita ihmisiä kohtaavat ammattilaiset, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemusnäkökulmalla.



Tarinat, videot ja podcastit toivat toivoa siitä, että masennuksesta voi selvitä.

Verkko

Jaksot

- Onko tämä nyt sitä masennusta?
- Masennus voi tulla elämään monella tavalla
- Miten kertoa masennuksesta?
- Miten masennukseen suhtaudutaan?
- Pieniä muutoksia, kun voimia on tarpeeksi?
- Unesta ystävä, ruoasta kumppani?
- Liikkumisesta luotettu?
- Mistä apua, mistä toivoa?

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa ja itsekseen, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

Yhteistyössä kanssamme: Mieli Maasta ry, Etelän SYLI, Omat Avaimet – toiminta, Sosped ja monet masennuksen itse kokeneet ihmiset.

Kurssia on ollut tekemässä yli 200 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Opinnot kuin loputon pitäisi



Tuntuuko, että opinnot vaan jumittavat? Tuntuvat muodottomalta möhkäleeltä, josta ei saa otetta. Pitäisi, pitäisi, pitäisi. Mutta mikään ei etene. Kun tahmeassa liisterissä istuisi? Mikään ei nappaa ja motivaatio on kateissa? Vaikea jaksaa opintostressiä, kun myös mielenterveysongelmat ovat osa arkea?

Sanoiko joku joskus, että opiskeluaika oli elämän parasta aikaa? Innolla aloitetuista opinnoista ehti jo kadota kaikki ilo. Arki on kuin sammunut sädetikku. Oma mieli kuin ilottomalla ilmapallolla. Pelkkää sinnittelyä, huonoa omaa tuntoa tekemättömästä, jaksamattomuutta. Et todellakaan ole ainoa, josta tuntuu siltä!

Kurssilla pohditaan unelmia ja pelkoja, ylisuorittamisen kuormitusta, stressiä, motivaatiota, järkkäileiltä tuntuviin asioiden pilkkomista pienemmäksi sekä opintojen ja muun arjen kanssa tasapainoilua. Millaisia keinoja toisilla opiskelijoilla on ollut käsitellä stressiä ja jaksamattomuutta? Miten muut ovat päässeet jumitilanteesta eteenpäin?

Kurssia on ollut tekemässä suuri joukko opiskelijoita, joille opinnoissa jaksaminen on vaikeaa.

Tämä kurssi ei ole suoritus muiden joukossa! Tehtäviä ja harjoituksia voit kokeilla, jos siltä tuntuu, ja edetä ihan omaan tahtiisi.



Parasta olivat käytännön vinkit opiskeluun ja arkeen.

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea opinnoissaan jaksamiseen.

Verkko

Jaksot

- Hiipuvatko voimat?
- Stressin uumenissa
- Ihan jumissa
- Mikä riittäisi? Hellitä hieman, jooko!
- Unohditko unelmat?

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa ja itseksseen, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

Huom! Tämä kurssi ei ole suoritus muiden joukossa! Tehtäviä ja harjoituksia voit kokeilla, jos siltä tuntuu, ja edetä ihan omaan tahtiisi.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?” Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huonommuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

Työelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.



Pelkään etten pärjää. Työelämä näyttää vähän kuin taistelutantereelta, jossa yritän pysyä. Unelmana on, että voin tehdä työtä, josta pidän ja jossa voin käyttää vahvuuksiani. Askel kerrallaan kohti unelmaa.

Itseopiskeluryhmä

Kenelle?

Ihmisille, jotka haaveilevat työelämästä, mutta ajatus tuntuu kaukaiselta ja pelottavalta.

Verkko

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Tapa: Omassa tahdissa, yksin tai yhdessä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen

Jaksot

- Tunnemökyt työn tiellä
- Onko minulla arvo(j)a
- Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
- Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä
- Pingottamisesta puhalteluun

Huom! Myös läheisille ja kaikille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemuskätkökulmalla.



lhanaa, että tällainen kurssi on olemassa! Itse elän haastavassa tilanteessa, jossa on haaveita ja unelmia työhön paluusta, mutta voimat eivät vielä vastaa toiveita.



Ohjattu ryhmä

Kenelle?

Ihmislle, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, mutta unelma työstä siintää mielessä ja samalla paluu pelottaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Miten?

Käymme kurssin teemoja läpi yhdessä ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa. Etenemme jakso kerrallaan ja keskustelemme kurssin sisällön herättämistä ajatuksista ja tunteista. Pohdimme muun muassa sitä mikä juuri sinua voi auttaa nykyisessä tilanteessasi. Et ole yksin ja yhdessä olemme enemmän. Toisten kertomuksista ja ajatuksista voit saada tukea ja ideoita oman polkusi hahmottamiseen. Verkkokurssi kestää neljä viikkoa ja vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla.



On ollut mukavaa tuntea aitoa innostusta ja jopa odotusta aina aamuisin, että pääsee tutustumaan uusiin sisältöihin ja muiden viesteihin.

Verkko

Ajankohta: 30.9. – 28.10.
Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin. Keskustelu jatkuu 28.10. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Sanna Hyry, Isko Kantoluoto ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 19.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 23.9.

Jaksot

- 30.9. Tunnetuntyökyt työn tiellä
 - 7.10. Onko minulla arvo(j)a
 - 14.10. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
 - 21.10. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä
- Kurssialusta on auki 28.10. saakka.



Sanna



Isko

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen/haku:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettu
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Mikä tässä
on niin
vaikeaa?



Taas tässä samassa kuopassa. Taas pyörimässä tällä samalla kehällä. Yrität punnertaa muutosta, mutta mikään ei tunnu auttavan. elämäsi tuntuu menevän aina samaa syvään kaivautunutta rataa. Uuvuttaa ja turhauttaa! Samat kelat pyörivät päivästä toiseen: et pysty, et jaksa, muutkin osaa, selviytyy ja toipuu, miksi et sinä... V**uttaa, itkettää, pelottaa. Miten täältä noustaan ylös?

Jonkin pitää muuttua, näin ei voi jatkaa eikä jaksaa. Mutta minkä? Ja miten? Miten oppia sietämään sietämättömiä tunteita? Miten olla uskomatta kiduttavaa mieltä? Ja miten taas kerran jaksaisi tehdä tärkeitä ja hyvää tekeviä juttuja, kun on niin monta kertaa epäonnistunut ja romahtanut?

Pysähdytäänkö hetkeksi yhdessä pohtimaan: Mikä on sinulle tärkeää? Mikä on sinun juttusi? Mitä jos ei ole hajuakaan omasta jutusta ja kaikki muut tuntuvat tietävän mitä tekevät?

Kuulet kurssilla toisten ihmisten kokemuksia ja tarinoita: Miltä on tuntunut, kun elämä on pelkkää mustaa? Onko sieltä päässyt pois? Entä millaista on elämä oireiden kanssa, jotka eivät ehkä kokonaan poistu? Kurssilta saat tietoa ja työkaluja, jotka auttavat kohtaamaan vaikeita ajatuksia ja tunteita, ja tunnistamaan ja käsittelemään omaa sisäistä puhetta. Saat keinoja huomata itsellesi aidosti tärkeitä asioita – vaikeista olotiloista huolimatta.

Kurssilla ei ole tapaamisia kasvatusten vaan keskustelut käydään kirjoittamalla keskustelupalstalla, sinulle parhaiten sopivana aikana, nimimerkillä.

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ihmisille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia, eivätkä ole aktiivisesti työelämässä. Sinulla on riittävästi voimia vaikeidenkin asioiden pohtimiseen ja tykkäät käsitellä asioita kirjoittamalla. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

Verkko**Marraskuun ryhmä**

Ajankohta: 11.11.–1.12.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

11.11. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

18.11 Saisinko edes hetken rauhaa?
Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin.
Kannattaako niitä uskoa?

25.11 Kenen elämää elän?
Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Merja Smahl ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 21.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 23.10.

Verkko**Marras-joulukuun ryhmä**

Ajankohta: 25.11.–15.12.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

25.11. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

2.12 Saisinko edes hetken rauhaa?
Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin.
Kannattaako niitä uskoa?

9.12 Kenen elämää elän?
Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Sanna Hyry ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 11.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 13.11.



Merja



Sanna



Terhi



Isko

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Ilmoittautuminen: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja



Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

Miten mielenterveyden häiriöt voivat näkyä arjessa? Mitä voin tehdä, kun huomaan toisen tarvitsevan apua?



Lähestymme erilaisia mielenterveyden ongelmia arkiselta näkökannalta ja kokemuslähtöisesti.

Lisäksi puhumme keinoista kohdata erilaisia ihmisiä ja luoda turvallisen ymmärtävä ilmapiiri. Unohtamatta välineitä oman jaksamisen ja hyvinvointisi tueksi.

Kenelle?

Vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat syventää ymmärrystään mielenterveyden ongelmista ja erilaisista kohtaamisista, sekä muille mielenterveyskysymyksiä toiminnassaan kohtaaville.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Masennusta, ahdistusta, alakuloa vai jotain muuta? Mielenterveyden ongelmat arjessa

Saako toisen ahdistuneisuus sinut pelästymään? Tai ystävän yllättävä itkuisuus olon hankalaksi? Entä miten reagoida, kun tuttava kertoo jaksamisen vaikeuksista tai alakulosta elämässään? Miten auttaa? Tai osoittaa ymmärrystä?

Hankalat olot, hetkellinen ahdistus tai alakuloisuus kuuluvat meidän jokaisen elämään. Mieli voi reagoida elämän vaikeisiin hetkiin ahdistuksen tai ärtymyksen tunteilla, suru ja kaipaus kietoutua alakuloon. Entä milloin kyse on pidempiaikaisesta tilanteesta, ehkä mielenterveyden häiriöstä?

Käydään läpi yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ja sitä, miten ne voivat näkyä käytännön arjessa. Mitä niistä olisi hyvä tietää, jotta niitä kokevaa ymmärtäisi? Miten kohdata luontevasti, tekemättä numeroa?

Verkko

Ajankohta:

Ke 10.9. klo 13–14.30

Ilmoittaudu viimeistään:

9.9. klo 10 mennessä

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Verkko

Ajankohta:

Ke 26.11. klo 18–19.30

Ilmoittaudu viimeistään:

25.11. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995



Merja M.



Paula

Kuuntele keholla, kannusta katseella Hyvän kohtaamisen keinoja

Osaanko kohdata toisen arvostavasti ja ymmärtävästi? Siinäkin tilanteessa, kun se ei tunnu helpolta? Kun toisen ajatukset ja kokemukset eivät vastaa olleenkaan omiani? Onnistunko silti osoittamaan, että kuuntelen ja kannustan jatkamaan? Osaanko kohdata toisen arvostavasti ja ymmärtävästi?

Kuunteleminen, arvostava toisen ihmisen kohtaaminen ja turvallisen ja ymmärtävän ilmanpiiriin luominen ovat onneksi taitoja, joita voi oppia, vaalia ja ylläpitää.



Merja M.



Päivi

Verkko

Ajankohta:

Ke 17.9. klo 13–14.30

Ilmoittaudu viimeistään:

16.9. klo 10 mennessä

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Verkko

Ajankohta:

Ke 3.12. klo 18–19.30

Ilmoittaudu viimeistään:

2.12. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Venyn, vanun ja katoan Missä kulkevat rajani?

Onko itsemyyötätunnosta jotain hyötyä muillekin kuin itselle? Voiko aina toisia kohdatessa olla myötätuntoinen? Entä miten selvittää ristiriitatilanteista?

Lipsahtaako suusta aina ”Joo” silloinkin kun ei oikeasti jaksaisi? Kuinka sanoa Ei ja huolehtia omasta jaksamisesta ja rajoista? Myötätunto omaa itseä kohtaan auttaa tunnistamaan sen, mitä juuri sinä itse jaksat ja mitkä ovat omat rajasi.

Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa myös navigoimaan ristiriitatilanteissa ja helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa.

Kun osaa pitää kiinni lempeästi omista rajoistaan, on voimia tukea ja auttaa myös muita.



Jyrki



Annina

Verkko

Ajankohta:

Ke 24.9. klo 13–14.30

Ilmoittaudu viimeistään:

23.9. klo 10 mennessä

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Verkko

Ajankohta:

Ke 10.12. klo 18–19.30

Ilmoittaudu viimeistään:

9.12. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995



Hellittämistä itsekriittisille luovien menetelmin

Epäilystä, kriittisyyttä, riittämättömyyttä... Kiusaako päässäsi ääni, joka mollailee kovin sanoin? Haluatko saada aikaan enemmän, kovemmin ja nopeammin? Ehkä haluat tehdä aina ja kaiken oikein, jotta et paljastuisi?

Koulutuksessa tutkimme sisäistä kriitikkoa ja suorittajaa. Opimme itsestämme kokemuksellisesti ja teemme useita erilaisia toiminnallisia ja luovia harjoitteita pehmentääksemme sisäistä kiihittäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemyötätuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme koitaamme.

Hellitämme, pehmenemme ja tutkimme itseämme luovien menetelmin - iloa, läsnäoloa ja leikkisyyttä unohtamatta! Harjoitteista saamme kokempohjaisia työkaluja ohjaamisen tueksi.

Koulutus ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista luovista menetelmistä. Uteliaisuus ja avoimuus kokeilla uusia harjoitteita sekä kiinnostus tutkia itsekritiikkiä ja suorittamista luovien menetelmin riittävät osallistumiseen.

Kenelle?

Vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja oppia luovia ryhmänohjausmenetelmiä sekä muille itsekriittisyyttä ja mielen-terveyskysymyksiä toiminnassaan kohtaaville.

Helsinki

Ajankohta: 16.9.

Kellonajat: 9.30–16

Paikka: Brick Vallila, Auditorio, Kuortaneenkatu 1, Helsinki

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittautuminen viimeistään: 9.9.

Mukaan mahtuu: 24

Peruutusehto: Voit perua osallistumisesi ilman kuluja vielä viikkoa ennen koulutusta. Jos perut osallistumisesi sen jälkeen tai peruutusta ei ole tehty lainkaan, veloittaa Mielenterveyden keskusliitto peruutuksesta aiheutuvia kuluja 30 €. Terveystieteistä syistä johtuvasta peruutuksesta ei aiheudu kuluja.

Mitä maksaa? Ei mitään!



Annina



Merja M.



Päivi



Eihän itsemurhasta voi puhua! Vai voiko?

Pelottaa ihan valtavasti kysyä, hautooko läheinen itsemurhaa. Entä jos se kysymys ajaa hänet oikeasti toteuttamaan aikeensa? Aavistelen kuitenkin, että kaikki ei ole hyvin.

Ero. Työn menettäminen. Taloushuolia. Yksinäisyyttä. Masennusta. Tuntuu, että läheisen ihmisen elämässä ongelmat vaan kasautuvat. Mieliala vaikuttaa synkältä, olotila luovuttaneelta. Tai ehkä pirteältä ja ainakin näennäisesti iloiselta, mutta silti tuntuu, että kaikki ei todellakaan ole nyt kunnossa. Hiljattain läheiseni on alkanut puhua, että olisi kaikille vaan parempi, jos häntä ei olisi. Ahdistuin todella.

Kun perheenjäsenen, ystävän, koulu- tai työkaverin ajatukset ja jaksaminen alkaa huolestuttaa, mitä voin tehdä? Voinko kysyä ihan suoraan, ajatteleeko läheinen elämänsä päättämistä? Mitä sitten, jos oikeasti niin on? Mitä teen, mitä sanon? Voinko auttaa jotenkin? Entä jos se itsensä tappamisella uhkailu onkin vaan puhetta? Ehkä minulle suututaan, kun paisuttelen asioita ja puutun turhaan.

Entä millaisia tunteita läheisen itsetuhoiset ajatukset herättävät? Pelkoa, hätää, häpeää, kiukkua, syyllisyyttä? Jotain muuta?

Kuulemme illan aikana myös kokemusasiantuntijan ajatuksia siitä, miten lopulta rakkaus voitti kuoleman halun, epätoivo vaihtui toivoon ja kuinka hiljalleen elämän halu palasi.

Toipuminen toivottomuudesta pikkuhiljaa ja rauhassa voi alkaa siitä, että uskallat nostaa vaikean asian esille.

Koko luennon ajan paikalla on Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijoita vastaamassa kysymyksiin luennon chatissä.

Kenelle?

Kaikille, joita läheisen, työkaverin, opiskelu-, koulu- tai harrastuskaverin mahdollinen itsetuhoisuus huolettaa.

Verkko

Ajankohta: ma 17.11.

Kellonaika: 17.30–19

Paikka: Teams

Puhujat: Harri Sihvola, kouluttaja, kriisitoiminnot, Itsemurhien ehkäisykeskus, Mieli ry ja Anne-Maria, kokemusasiantuntija

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään: 14.11. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Harri



Toipumisrauha ja työelämä

Sairauspoissaolot mielenterveyssyistä ovat usein pitkiä, ja paineet palata töihin voivat olla suuret. Miten suomalaista työelämää pitäisi kehittää, jotta se huomioisi toipumisrauhan entistä paremmin? Millainen rooli työ kulttuurilla on toipumisrauhan mahdollistamisessa?

On turhaa katsoa kalenterista, milloin olisi optimaalinen aika palata töihin tai opintoihin. Todellisuudessa toipuminen tapahtuu ajan kanssa, kulkemalla läpi vaikeidenkin kokemusten, menneiden ja tulevien. Sitä ei voi suorittaa.



Nina



Tarja

Rahoittaja:
Mielihyvin
Duunissa
-hanke

**Mitä
maksaa?
Ei mitään!**

Kenelle?

Kaikille työelämästä ja toipumisrauhasta kiinnostuneille, sekä työnantajille että esihenkilöille ja työnantajille.

Verkko

Ajankohta: 21.11.

Kellonajat: 10-11.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Nina Lyytinen, työ- ja organisaatiopsykologian erikoispsykologi (PsL), Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto.

Ilmoittaudu viimeistään: 16.11.

Mukaan mahtuu: 995





Keinoja omaan hyvinvointiin



Mielitekoja

Mistä on hyvä mieli tehty? Tarkoittaako hyvä mieli selkeyttä, rauhaa, iloa, onnea vai ideoita? Ja entä jos niitä ei ole?

Mielitekoja-tuokiassa opetellaan erilaisia keinoja hyvän mielen aikaansaamiseksi. Itselleen voi näet opettaa uusia taitoja: omaa mieltä voi rauhoittaa, opettaa myönteisemmäksi tai voi oppia kiinnittämään huomiota onnistumisiin.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Paikka: Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Kouluttajat: Merja Matilainen, Paula Paloheimo ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Iloa onnistumisista

Ke 1.10. klo 14–15

Muistatko iloita onnistumisista? Arjen pienistä Jes, hyvin meni! -hetkistä? Vai muistuttaako mieli vain mokista ja soimaa epäonnistumisista? Harjoitellaan yhdessä onnistumisten tunnistamista ja niistä nauttimista.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 8.10. klo 14–15

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielen-terveyden keskusliitto

Voimia arkeen

Ke 15.10. klo 14–15

Millaiset asiat tuovat sinulle voimia ja jaksamista arjen keskelle? Mikä jo toimii? Mitä toivoisit elämäsi lisää? Mitä haluaisit vähentää tai muuttaa? Miten säätelet voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto

Itselleni kiltti?

Ke 22.10. klo 14–15

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja helliä itseäsi? Vai

asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itseän

lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Merja Matilainen, Mielen-terveyden keskusliitto

Tunteet vievät?

Ke 29.10. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihastutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätelemään. Voit oppia

antamaan itsellesi aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita

voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään!



Jyrki



Merja M.



Paula



Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä

Miten tukea mielenterveyden ongelmia kokevaa ihmistä eteenpäin elämässään? Riitänkö ja osaanko minä?

Mikä on merkityksellisyyden rooli toipumisen polulla? Milloin koemme, että oma elämäme on merkityksellistä? Jokainen meistä tarvitsee kokemuksen siitä, että on osa yhteiskuntaa ja merkityksellinen – silloinkin kun psyykkisen sairastumisen takia on pois työelämästä ja elämä saattaa hetkellisesti kaventua kodin tai psykiatrisen osaston seinien sisälle. Kuinka tukea merkityksellisyyden kokemusta ja motivaation syttymistä silloin?

Pohdimme yhdessä toipumista ja sen tukea. Mitä lopulta ovat mielenterveytyössä käytetyt termit ”toipumisorientaatio” tai ”Recovery” arakisissa tilanteissa? Mitä tarkoittaa toipumislähtöinen ajattelutapa ja miten voin soveltaa sitä käytännössä ihmisiä kohdatessani?

Esittelemme myös harjoituksia, joita voit käyttää esimerkiksi ryhmiä ohjatesasi ja keskustelun virittäjinä.



Mitä maksaa? Ei mitään!

Kenelle?

Vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumislähtöisestä ajattelusta ja merkityksellisyydestä sekä muille mielenterveyskysymyksiä toiminnassaan kohtaaville.

Verkko

Ajankohta: 30.10.

Paikka: Teams

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat:

Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 29.10. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 995



Merja M.



Päivi



Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin

Kaipaatko uusia keinoja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn? Haluatko löytää sanoja vaikeille kokemuksille? Tapoja purkaa mieltäsi? Mikä toisi voimia ja auttaisi pahaan oloon? Vahvistaisi toivoa, loisi uskoa tulevaan ja puhaltaisi unelmat lentoon?

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluavat löytää keinoja hankalien tunteiden ja vaikeiden kokemusten ilmaisuun. Joko omalle itselleen tai toiminnassaan toisten tueksi.

Verkko

Paikka: Teams

Kouluttajat: Sanna Hyry, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995



Terhi



Sanna



Annina

Laske surut sammaleeseen, puhalla ilo tuuleen

Ti 9.9. klo 17.30–19

Kuusen oksien hiljainen keinunta tuulessa. Syksyn värit ja tuoksut ilmassa, luonnon lempeä äänimaisema. Pilvet liikkuvat taivaalla.

Metsässä kuljeskelu tynnyttää monen mieltä, kun ahdistus kaihertaa sisällä tai elämän vaikeudet vyöryvät päälle. Osalle metsä on turvapaikka, jossa olla omassa rauhassa juuri sellaisena kuin on, kaikkine kipuiluineen ja vaikeine kokemuksineen. Sammalpoluilla samoilu sulattaa stressiä ja vaikuttaa mielialaan. Tunnustellaan yhdessä luonnon vaikutuksia ja tehdään muutamia mukavia harjoituksia.

Pieni istuskelu kannonokassa on lisäksi monelle ensimmäinen asia, jonka jaksaa, kun sairastumisen pahimmat hetket alkavat väistyä. Antaako luonto sinulle toivoa ja uskoa parempiin päiviin?

Luonto tekee hyvää niin mielelle kuin keholle, ihan tutkitustikin. Aina ei tarvitse lähteä edes kauas, vaan pieni pistäytymisen lähiluontoon riittää.

Entä mitä luonto sinulle merkitsee? Onko sinulla voimapaikkaa? Millaisia tunteita herää metsäpolulla?

Jos sää sallii, ota mukaasi mobiililaitte ja suuntaa lähiluontoon kokeilemaan.

Jos tuntuu paremmalta osallistua ihan vaan kotoa käsin, sekin on sallittua.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Sanojen salainen sammio

Ma 20.10. klo 17–18.30

Lempeitä sanoja. Lämpimiä sanoja. Lohduttavia, ymmärtäviä, kannustavia sanoja. Kauniita sanoja. Tyhjiä sanoja.

Sanoilla on valtava voima. Sanoilla voimme tukea, osoittaa välittämistä, saada aikaan surua tai onnea.

Taitella ja luovuudella on tutkitusti merkityksestä mielenterveydelle ja toivon syttymiselle. Sen lisäksi sanat ja kirjoittaminen voivat olla väylä kertoa hankalista tunteista ja kokemuksista, jos puhuminen tuntuu vaikealta. Tai ehkä löydät lohtua laulujen lyriikoista, runoista tai samaistut kirjallisuuden tarinoihin? Tuokion aikana kokeilemme kevyitä luovan kirjoittamisen harjoituksia ja herättelemme toivoa, unelmia ja tulevaisuudenuskoa.

Kirjoittaminen voi myös toimia pienenä lepohetkenä ja taukona vaikeista asioista. Ajatusten ja tunteiden pukeminen sanoiksi lisää usein myös itsetuntemustamme.

Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tai osaamista, pelkkä uteliaisuus kokeilla riittää. Saat myös vinkkejä siihen, kuinka jatkaa luovaa kirjoittamista kotona.

Varaa mukaasi kynä ja kirjoituspaperia.

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto



Annina



Sanna

Tunnekuvia, tuhansia sanoja

Ma 8.12. klo 17–18.30

Minkä värinen on väsymys? Entä ahdistus? Kupliva riemu? Onko mustasukkaisuudella muotoa, häpeällä hahmoa? Jos masennus olisi maisema, miltä se näyttäisi?

Millaisia tunteita sisälläsi myllertää? Hämmennystä? Lamaannusta? Pieniä ilonpilkkahduksia? Ymmyräinen onnen tunne? Pelko tulevasta? Kiukku? Ei oikein mitään?

Taitella ja luovuudella on tutkitustikin merkityksestä mielenterveydelle ja toivon syttymiselle. Kun sanat eivät riitä, hankalia kokemuksia ja tunteita voi olla helpompi ilmaista kuvana, piirtämällä tai maalaamalla. Ehkä kuva tosiaan kertoo enemmän kuin tuhat sanaa? Tuokiossa esitellään erilaisia kuvallisen työskentelyn tapoja ja kokeillaan yhteisesti, miten pääsisit alkuun. Tehdään kevyitä harjoituksia, joilla herätellään toivoa, unelmia ja tulevaisuudenuskoa.

Kuvan tekeminen voi myös toimia pienenä lepohetkenä ja taukona vaikeista asioista.

Ajatusten ja tunteiden työstäminen kuvaksi lisää usein myös itsetuntemustamme. Sinun ei tarvitse olla taiteilija, eikä osallistuminen vaadi osaamista. Uteliaisuus kokeilla riittää.

Varaa mukaan paperia ja värikyniä, muutama värikin riittää!

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto



Annina



Sanna



Hyvinvoinnin iltakoulu

Kiehtooko oman mielen koukeroiden ja tunteiden pohtiminen? Innostavatko mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät aiheet, näkökulmat ja ilmiöt? Luentosarjalla sukelletaan mielen moninaisuuteen.

Syksyn Hyvinvoinnin iltakouluissa temana on resilienssi eli mielen selviytymis- ja sietokyky haastavissa tilanteissa ja palautuminen vaikeista kokemuksista. Mitä voimme itse tehdä vahvistaaksemme mieleemme selviytymiskykyä?

Käsitellään aihetta niin oman itsemme kuin laajemmin yhteiskunnan kannalta.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkko

Paikka: Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

Resilienssi - arjen ihme

Ti 30.9. klo 18–19.30

Vaikeat kokemukset sattuvat, sitä vahvakaana mielen selviytymiskyky ei poista. Hankalat tunteet ovat terve reaktio ikäviin kokemuksiin.

Mielen selviytymis- ja palautumiskyky eli resilienssi on kuitenkin ihmisyyteen kuuluva arjen ihme, jonka avulla, kaikesta huolimatta, selviämme monenlaisista vastoinkäymisistä ja hankalista asioista.

Illan aikana pohditaan resilienssin käsitettä ja sen näkymistä arjessa. Olennaista on huomata, että resilienssi ei tarkoita yksinselviämistä. Resilienssiin kuuluu myös avun ja tuen hakeminen, avun vastaanottaminen ja avusta hyötyminen.

Krisse Lipponen, VTM, psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja, tietokirjailija

Hyvinvoiva ihminen ei addiktoidu?

Ti 28.10. klo 18–19.30

Riippuvuudesta vapautuminen tarkoittaa paljon enemmän kuin päihteistä pidättäytymistä. Riippuvuusongelman syvempi ymmärtäminen avaa mahdollisuuden todelliseen hyvinvointiin ja pysyvään elämänmuutokseen.

Miten riippuvuus vaikuttaa ihmiseen ja mistä muutosmotiveita? Pohditaan lisäksi resilienssiä ja yksinkertaisia rahtiuden työkaluja.

Juha Lantz, Kuntoutuspäällikkö

Kiireen alla uinuva elämä

Ti 9.12. klo 18–19.30

Mitä on jäljellä, kun kiire lakkaa? Miten palauttaa yhteys merkityksellisyyteen suorittamisen kulttuurin keskellä?

Tarkastellaan kaikille tuttuja ilmiöitä yksilötasolle heijastuvina reaktioina yhteiskunnan rakenteelliseen ongelmaan. Otetaan uusi näkökulma stressiin ja suorittamiseen.

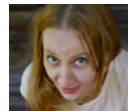
Sanni Vaarnila, psykologi, dialoginen työnohjaaja (STOry), runoilija



Krisse



Juha



Sanni

Ke 19.11. klo 17.30–20.00

Hyvän mielen iltamat: Toivonkipinöitä, unelmien hattaroita

Toivo ja unelmat? Höttöä lässynlässyä? Ei, vaan ihan oleellisia tekijöitä toipumiselle.

Mielenterveysongelmista toipumiselle ei ole dead lineä, eikä kalenterista voi tsekata toipumisen hetkeä. Mutta toivo lisää uskoa siihen, että tulee vielä se hetki, jolloin vointini paranee ja edessä on parempia päiviä. Vaikka ei ehkä heti tänään eikä edes ylihuomenna. Unelmat taas kannattelevat ja ruokkivat toivoa. Isot, pienet, vähän hölmöt ja hassut, naftaliinista kaivetut kierrätysunelmat tai ihan upouudet – kaikenlaiset.

Toivo on myös mielen selviytymis- ja sietokyvyn perusta. Toivo auttaa ihmistä näkemään ainakin pienen valonkipinän vaikeissakin tilanteissa. Toivo on myös voima, joka auttaa meitä luottamaan siihen, että unelmat, kaukaisimmatkin, voivat joskus toteutua.

Et voi nopeuttaa toipumistasi, mutta vähän samaan tapaan kuin voit treenata fyysistä kuntoa, sekä toivo- että unelmaitoita voi harjoitella ja vahvistaa niitä.

Hyvän mielen iltamissa kurkotellaan, venytellään ja vähän tanssahdellaankin yhdessä kohti unelmia ja toivoa.

Tiesitkö, että myös musiikki, runoilu ja tanssiminen vahvistavat vaikeuksien sietokykyämme ja tukevat toipumista!

*Toivo istuu kanssani,
syksy sulaa.*

Unelma on palannut.



Jonna Geagea



Jussi Liski

17.30 Toivon muoto-oppi ja värikartta

Toivo – kuin pieni valo elämässä, joka vie eteenpäin. Tai mielentila: Odotamme tulevaisuudelta jotain hyvää. Monenlaisia kuvauksia on toivosta.

Mitä se toivo lopulta on ja mitä siitä tiedämme? Onko toivoa tutkittu? Entä jos toivoa ei ole näköpiirissä?

Juuri valittua Toivon lähettilästä Toivoliina Valonsäde Toivemaata haastattelee erikoistoimittaja Toivomariini Pilkeluoto.



Tarja

18.05 Toivon tanssahdus

Jos ahdistus, epävarmuus, pelko tai muu hankala tunne valtaa alaa, kuinka ravistelet sen pois kehosta? Kokeillaan yhdessä pienessä liikuntatuokiossa.

Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto



Merja M.

18.10 Haikuja toivosta ja toipumisesta, syysillan tunnelmista

Syysillan tunnelmasta, omasta mielestä, juuri tästä hetkestä, toivosta tai toipumisesta. Kokeillaan yhdessä kuvata tunnelmia ihan vain muutamalla sanalla, haiku-runolla.

Sinun ei tarvitse olla suuri runoilija, riittelyn mestari, omistaa sulkakynää tai osata ennakkoon mitään. Kokeillaan yhdessä, mitä syntyy. Voit jakaa oman runosi nimettömänä toisten iloksi, mutta ihan yhtä hyvin kirjoittaa vain itsellesi ja olla näyttämättä muille.

Haiku: japanilainen, ihan pieni runo. Se koostuu kolmesta säkeestä ja rajatusta tavumäärästä: 5-7-5.



Riitta

Riitta Hämäläinen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

18.30 Live Maschine: Astu discon pyöreisiin!

Iltamien discohetkessä matkataan 80-luvulta 90-luvulle ja taas takaisin. Takuuvarmoja ja tanssittavia hittejä, jotka saavat polvet notkumaan, lanteet hetkumaan ja kädet vispaamaan.

Lattia on vapaa – saa todellakin tanssia mukana! Tai sitten ihan vaan kuunnella.



Paula

Ammattiopisto Liven musiikin ja musiikkiteknologian opiskelijat

18.45 Tauko**18.55 Unelmien hattaroita, haaveiden hahtuvia**

Unelmat – onko ne vaan jotain höttöä liibalaabaa?! No ei. Itse asiassa unelmat ovat meille kaikille ihan tuiki tärkeitä keinoja vahvistaa mielen hyvinvointia ja selviytymistä vaikeuksista.

Unelmat tuovat iloa, lohtua, toivoa. Kyky haaveilla ja unelmoida auttaa meitä suunnittelemaan, tavoittelevaan asioita ja miettimään, millaista elämä olisi parhaimmillaan. Mitä minä toivoisin? Ja joskus unelmat ovat ihan vain pieni pakopaikka arjesta.

Tärkeitä unelmat ovat silloinkin, kun ne eivät aina toteudu. Miksi?

Tuija Nissinen ja Jonna Rautavirta, Omat avaimet 4You -toiminta



Tuija



Jonna

19.20 Syksyn suurin unelmakartta

Mistä juuri sinä haaveilet ja unelmoit? Unelmakartta on yksi keino tehdä pään sisällä lymyviä unelmia näkyvämmäksi, ihan vähän lähemmäksi.

Kokeillaan yhdessä täyttää syksy unelmillamme. Voit jakaa unelmasi sanoina tai kuvina, nimettömänä. Ja yhtä hyvin voit vain innostua toisten unelmista katselemalla, jos siltä tuntuu.

Riitta Hämäläinen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

19.30 Rockin roimetta, heavyn herkkyyttä

Kattaus ripeämpää rockia eri vuosikymmeniltä, heavyn klassikoita korkealta ja kovaa tai sekä herkempiä balladeja.

Jonna Geagea ja Jussi Liski Band



Päivi

19.50 Iltasatu iltamien päätteeksi

Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

20.00 Loppu

Kiitos iltamien yleisölle!



Huolien hetki

Mitä sosiaaliturvalle tapahtuu tänä vuonna? Mitä on leikattu, mitä vielä leikataan? Tai jäädytetään? Mitkä muutoksista koskettavat mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä?

Entä oletko pohtinut oman olon ja arjen kuvaamista erilaisiin hakemuksiin? Miksi toimintakyvyn kuvaaminen on niin tärkeää? Entä kaipaatko tietoa eri kuntoutusvaihtoehdoista?

Tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkkotaan sosiaalityöntekijöiden kanssa huolia pienemmiksi ja etsitään keinoja ja ratkaisuja.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

Kenelle?

Ihmisille, jotka etsivät apua arkeensa ja sekavaan palveluviidakoon. Tervetulleita ovat myös läheiset ja ammattilaiset, joiden asiakkaiden arkea mielenterveysongelmat hankaloittavat.

Nips, naps sosiaaliturva

Ma 1.9 klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtunut vuonna 2025? Mistä leikattiin tai vähennettiin? Entä mitkä muutokset koskettavan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia.

Mitä muita muutoksia on kaavailtu sosiaaliturvaan hallituskauden aikana erityisesti mielenterveysongelmia kokeneiden ihmisten näkökulmasta?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

Oman olon kuvaaminen etuus-hakemuksiin

ma 6.10 klo 13–14.30

Tuntuuko, ettet pärjää arjessa ilman tukea? Tarvitsisitko enemmän apua?

Joskus etuutta tai esimerkiksi palvelua hakiessa joutuu kuvailemaan omaa toimintakykyä. Se voi jopa olla etuuden tai tuen saamisen edellytys. Miten omaa oloa ja arkea kannattaa kuvailla ja miksi toimintakyvyn käsite on niin tärkeä?

Käydään yhdessä läpi mitä toimintakyvyllä tarkoitetaan ja miten sitä kannattaa kuvailla erilaisiin hakemuksiin.

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?
Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa: Oskari Korhonen, Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto




Riikka

Reetta

Asiakkaan ja potilaan oikeudet

ma 3.11 klo 13–14.30

Millaisia oikeuksia potilaalla ja asiakkaalla on? Mitä voi tehdä, jos tyytymätön saamaansa hoitoon tai palveluun? Webinaarissa käydään teemaa läpi myös erilaisten case-esimerkkien avulla.

Oskari Korhonen, Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto



Hyvän olon hetkiä

Rauhallinen aamu lehden parissa. Kävelyn jälkeinen hiki ja levollinen olo. Suussa rouskuva omena. Aamun hiljainen venyttely. Pään painaminen omalle tyynylle. Tavallisen elämän hyviä hetkiä. Mistä ne on tehty? Ja miten niitä saisi lisää?

Hyvän olon hetkiä -sarjassa etsimme arjen pieniä, joskus huomaamattomia, hyviä hetkiä. Hetkiä, jolloin mieli ja keho saavat levätä sopusoinnussa. Hyvää oloa haemme unen, ravitsemuksen ja liikkumisen tuttuakin tutummasta perustasta, mutta lempeillä näkökulmilla ja konkreettisilla keinoilla.

Ohjelmassa on paitsi tietoa, myös käytännön vinkkejä ja kokemusten jakamista. Jokainen kerta on oma kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.



Koti

Terhi

Pöivi

Hyvän unen jäljillä

To 4.9. klo 13-14

Mikä avuksi, kun nukkumatti tekee oharit, eikä uni vaan tule? Tai huomaat heräileväsi keskellä yötä? Kokeillaan yhdessä rentoutumisharjoitusta.

Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?

To 18.9. klo 13-14

Erilaiset liikuntamuodot sopivat eri ihmisille. Oletko jo löytänyt oman tapasi? Mikä sopii sinulle ja miksi? Kokeillaan yhdessä rauhallista liikettä omaa kehoa kuunnellen. Varaa ympärillesi hieman tilaa ja alustaksi pehmeä matto tai vastaava.

Kenelle?

Hyvästä olostakin innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

Verkko

Paikka: Teams

Kellonaika: 13–14

Ilmoittautumisaika: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 300

Ohjaajat: Terhi Kimmelman-Paajanen, Kati Rantonen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hyvä ruoka, hyvä olo

To 2.10. klo 13-14

Onko väliä, milloin ja miten syön? Miten säännöllinen ruokarytmi tukee hyvää oloa ja jaksamista?



Menikö some tunteisiin?

Sosiaalinen media herättää meissä jokaisessa tunteita ja mielipiteitä, eikö? Minkälaisia tunteita sinulle herää somen käytöstä? Miten se vaikuttaa sinun hyvinvointiisi? Voiko somen selailu koukuttaa?

Sukelletaan sosiaalisen median syövereihin erilaisista näkökulmista. Nostetaan esille somen niin hyvät kuin huonotkin puolet, puhutaan medialukutaidon merkityksestä ja mietitään, miten omaa tasapainoista some-suhdetta voi luoda tai kehittää.



Johanna



Sanna

Kenelle?

Kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 25.11.

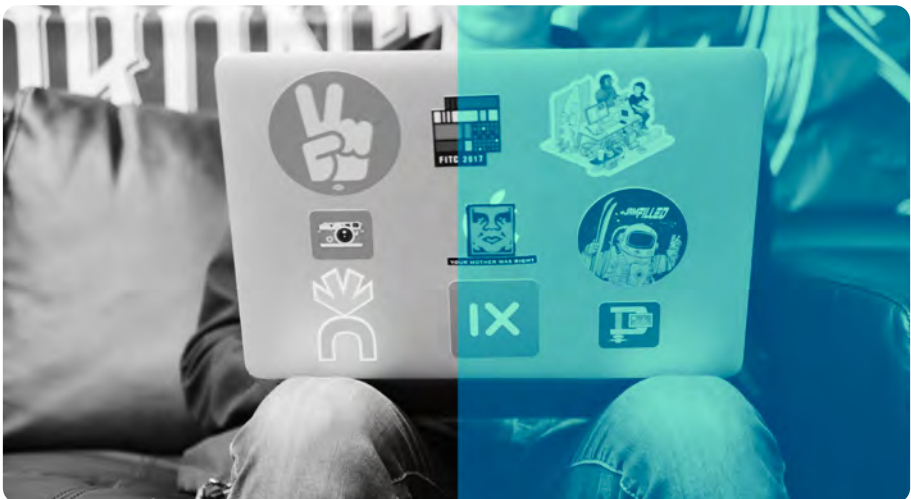
Kellonajat: 16.30–18.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Johanna Kainulainen ja Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You -toiminta ja kokemustoimijat

Ilmoittaudu viimeistään: 24.11. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 200



Tiedonjanoisille



Onko tätä tutkittu? Kurkistuksia tieteen maailmaan

Mistä mielenterveyskentällä nyt puhutaan?
Kiinnostaisiko tiivis katsaus tutkimustietoon?

Mielenterveydestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, asenteista ja keinoista tiedetään paljon myös tutkimuksen vinkkelistä. Kokosimme mielenkiintoista tutkimustietoa perjantaiamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

Kenelle:

Kaikille
tutkimuskuulumisista
kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 12.12.

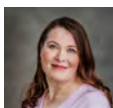
Kellonajat: 10–11

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu: 11.12. klo 10
mennessä

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Marjo



Elinkautinen? Vastaamon tietomurron uhrien kokemuksia

Psykoterapiakeskus Vastaamon tietomurron julkitulo vuonna 2020 herätti laajaa keskustelua ja ravisteli yhteiskunnallisestikin käsityksiämme tietoturvasta ja kyberturvallisuudesta. Vielä enemmän tietomurto ravisteli sen kohteeksi joutuneiden ihmisten elämää.

Luennolla esitellään Vastaamon tietomurron kohteeksi joutuneiden kokemuksia tarkastelevan tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen aineisto koostuu uhrien omakohtaisista, anonyymeistä kertomuksista. Kertomuksia analysoidaan erityisesti ajan ja ajallisuuden näkökulmasta.

Kertomuksissa korostuvat paitsi monenlaiset kärsimyksen ja epäoikeudenmukaisuuden tunteet, myös pelko siitä, miten tietomurto vaikuttaa uhrien loppuelämään.

Marjo Kolehmainen, YTT, dosentti, akatemiutkija, Turun yliopisto



Verkkokurssit tutuksi

Kaipaatko tietoa siitä, miltä eri mielenterveyden häiriöt tuntuvat? Tai miten muut niistä toipuvat? Mikä muita on auttanut jaksamaan tai mikä tutkitusti auttaa pärjäämään?

Meiltä löytyy verkkokursseja ahdistuksesta, traumaista, masennuksesta, uupumuksesta, työhön paluusta ja opinnoissa jaksamisesta. Kaikki verkkokurssit on suunniteltu ja tuotettu yhdessä niitä kokeneiden ihmisten kanssa. Tietopaketit ovat siis pullollaan paitsi ajankohtaista, tutkittua tietoa, myös ihmisten kokemuksia.

Tutustutaan yhdessä sisältöihin.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Riitta



Paula

Kenelle:

Järjestötoimintaan uusia virikkeitä kaipaaville, ryhmänohjaajille ja omien pohdintojen tueksi materiaaleja kaipaaville.

Verkko

Ajankohta: 4.9.

Kellonaika: 10-10.45

Paikka: Teams

Kouluttajat: Riitta Hämäläinen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 3.9. klo 10 mennessä.





Mielelle mansikoita materiaalipankista

Oppaita, tehtäviä, podcasteja, videoita...
Kaipaatko uusia virikkeitä ryhmätoimintaan?
Tai jotain mukavaa tekemistä itsellesi?

Tiesitkö, että Mielenterveyden keskusliiton verkkosivuilta löytyy materiaalipankki, josta löydät kymmeniä erilaisia oppaita, tehtäviä, podcasteja ja videoita? Ja kaikki ovat käytettävissä maksutta!

Tutustutaan yhdessä erilaisiin materiaaleihin ja mietitään miten niitä voisi hyödyntää.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Riitta



Paula

Kenelle:

Järjestötoimintaan uusia virikkeitä kaipaaville, ryhmänohjaajille ja omien pohdintojen tueksi materiaaleja kaipaaville.

Verkko

Ajankohta: 18.9.

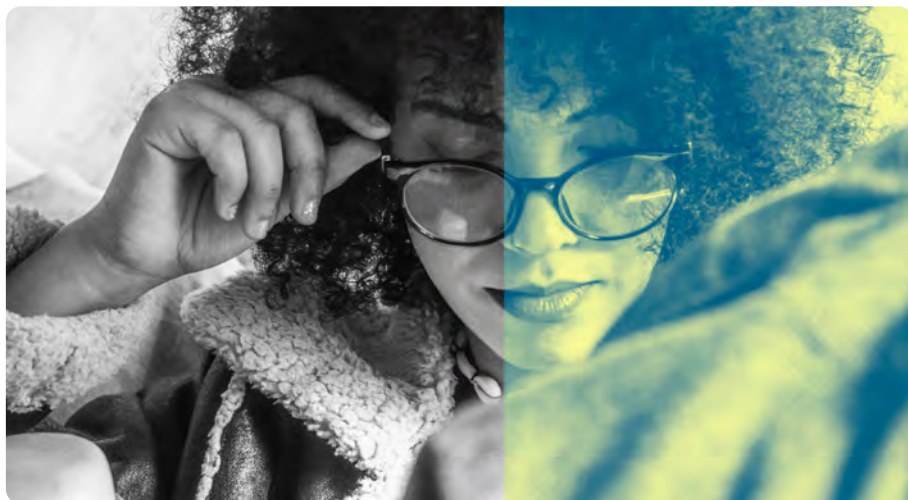
Kellonaika: 10-10.45

Paikka: Teams

Kouluttajat: Riitta Hämäläinen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 17.9. klo 10 mennessä.



Insta Live: Tila puhua ja pitää ääntä!

Syksyn IG-liveissä nostetaan esiin aiheita ja ääniä, jotka jäävät syrjään tämän hetken yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitetaan erilaisuutta ja sitoudutaan yhdessä turvallisemman tilan periaatteisiin.

Kenelle?

Rohkeista ja yhteiskunnallisista aiheista innostuville.

Instagram

Paikka: Instagram

Miten mukaan: Ei ennakkoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille @mielenterveyde

Miten vammaisuus ja mielenterveys linkittyvät?

To 25.9. klo 18.00–18.30

Vammaisuus tai liikuntarajoitteisuus ei estä hyvää elämää, mutta edellyttää monen asian huomioimista arjessa. Mitä erityisiä haasteita vammaisuus luo mielenterveydelle?

Kokemusasiantuntija Kati

Rajoja ja rakkautta – Seksuaalisuuden merkitys toipumisrauhalle

Ti 18.11. klo 18.00–18.30

Seksuaalisuuden merkitys mielenterveydelle jää usein sivuun toipumisesta puhuttaessa. Traumat ja ikävät kokemukset seksuaalisuuden äärellä voivat kuitenkin vaikuttaa elämässä kaikkeen, erityisesti ihmissuhteisiin. Kun alat tunnistamaan hyvinvointia tukevia rajoja sekä vahvistamaan yhteyttä oman kehon ja mielen välillä, toipuminen voi alkaa.

Marja Holkeri, Erityistason seksuaaliterapeutti NACS, traumapsykoterapeuttikoulutettava

Maaailma palaa ja mua ahdistaa!

To 23.10. Klo 18.00–18.30

Ilmasto, maailman tilanne, tulevaisuus... Mikä neuvoksi, kun maailmantuska puskee päälle? Miten ilmastoahdistuksen kanssa on mahdollista elää, ja mistä saa toivoa silloin kun sitä tarvitaan?

Hanna Rintala, ilmastolääkäri ja ympäristöahdistuksen (kokemus)asiantuntija, Nyyti Ry:n Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke.

Epätasa-arvoinen kohtelu kuormittaa mieltä

To 11.12. Klo 18.00–18.30

Millaisia haasteita vähemmistöstressi luo mielenterveydelle ja miten se vaikuttaa arkeen? Miten voimme yhdessä lievittää ulkomaalaistaustaisten kokemaa vähemmistöstressiä ja lisätä yhteisöllisyyttä?

Faruk Nazeri on räppäävä tutkija, joka tutkii ulkomaalaistaustaisia oppilaita ja heidän osaamistaan. Lyriikoita hän kirjoittaa yhteiskunnallisista aiheista, kuten yksinäisyydestä ja mielenterveydestä.

Faruk Nazeri, räppäävä tutkija

Syksy 2025

Mielihyvin duunissa 2.0 -koulutukset

Koulutukset ovat maksuttomia ja suunnattu erityisesti nuorten kanssa työskenteleville työnantajille, esihenkilöille, tiiminvetäjille ja HR-asiantuntijoille.



Syyskuu

- 2. ja 5.9.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 3.9.** Webinaari: Toivo ja resilienssi työssä
- 8. ja 11.9.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 9.9.** Webinaari: Mitä nuoret arvostavat työelämässä?
- 16. ja 19.9.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 18.9.** Webinaari: Mitä mielessä?
- 23.9** Webinaari: Nuoren työhyvinvoinnin johtaminen
- 24. ja 25.9.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 30.9. ja 3.10.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus

Lokakuu

- 1.10.** Webinaari: Toivo ja resilienssi työssä
- 7.10.** Webinaari: Nuorten työllistymisen tukipalvelut ja työnantajan rooli
- 8. ja 10.10.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 28.10.** Työpaja: Nuorten ja työnantajien yhteiskehittäminen
- 30.10.** Webinaari: Mitä mielessä?

Marraskuu

- 4. ja 6.11.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 10. ja 12.11.** Viisi askelta tasapainoisempaan työelämään™ -menetelmäkoulutus
- 13.11.** Webinaari: Toivo ja resilienssi työssä
- 21.11.** Webinaari: Toipumisrauha ja työelämä

Lue lisää ja ilmoittaudu www.mtkl.fi/mielihyvin-duunissa.



Mielihyvin duunissa 2.0 -hanketta hallinnoi Silta-Valmennusyhdistys ja sen osatoteuttajia ovat Kuntoutussäätiö, Mielen terveyden keskusliitto, Valo-Valmennusyhdistys, HUS Terapiat Etulinjaan, Keski-Suomen hyvinvointialue, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue ja Pohjois-Savon hyvinvointialue.

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa tätä hanketta Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineestä (RRF) osana Suomen Kestävän kasvun ohjelmaa. Kestävän kasvun ohjelman rahoitus tulee EU:n kertaluonteisesta elpymisvälineestä (Next Generation EU).

Askel lähemmäs vertaisohjaaja -koulutus

hakuaika
10.10.
asti

Helsinki 4.-19.11.2025
Kohtaamispaikka Valoemy

Maksuton
vertaisohjaajakoulutus
mielenterveystoipujille
tai heidän läheisilleen.



Askel lähemmäs vertaisohjaaja -koulutus

Opi uutta tai
päivitä tietosi!



Ota askel lähemmäs ja tule maksuttomaan vertaisohjaajakoulutukseen

Askel lähemmäs vertaisohjaaja -koulutuksessa löydät omat vahvuutesi ryhmäohjaajana sekä saat työvälineitä, varmuutta ja ideoita ryhmäohjaukseen.

Koulutus on Sinulle, joka haluat tarjota vertaistukea ryhmämuotoisesti ja olet itse kokenut mielenterveyden haasteita tai olet mielenterveystoipujan läheinen.

Koulutus ei sido sinua jatkamaan vertaisohjaajana. Tarjoamme kuitenkin tukea, verkostoja vertaisryhmän toteuttamiseen sekä virkistäytymistä jos päätät jatkaa kanssamme.

Koulutukseen ovat tervetulleita niin vertaisohjaajuudesta kiinnostuneet kuin päivitystä omaan osaamiseen haluavat!

Koulutus toteutetaan 4.-19.11.
Lapinlahden Lähteellä osoitteessa
Lapinlahdenpolku 8, Helsinki.

Opetuspäivät ovat tiistai ja keskiviikko

4.-5.11. klo 12-15
11-12.11. klo 12-15
18.-19.11. klo 12-15

Hakuaika päättyy 10.10. Haastattelemme kaikki hakijat 16.-17.10 tai 20.-21.10. Sinuun ollaan yhteydessä haastatteluun liittyen hakuajan umpeuduttua. Koulutukseen mahtuu 10 henkilöä.

Kysy lisää tai ilmoittaudu koulutukseen QR-koodilla tai osoitteessa www.mielenterveyshelmi.fi/askel-lahemmas

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Lapinlahden Lähteen ja Mielenterveysyhdistys Helmi ry:n kanssa.



Mielenterveyden
keskusliitto

Koe luonto yhdessä – luontolähetti opastaa

Puiden läpi siivilöityvä auringon valo ja sammaleeseen kevyesti uppoava askel. Aaltojen tasainen kohina, kun ne osuvat rantaan, katse horisontissa ja jalkojen alla vahva kallio. Luonnon maisemat, äänet ja tuoksut rauhoittavat mieltä, lievittävät stressiä ja ahdistusta sekä tasaavat syketä ja verenpainetta. Olet ehkä kuullut tämän ennenkin?

Kuitenkin yksin ulos lähteminen voi tuntua vaikealta. Et tiedä mihin menisit tai mitä siellä tekisit. Nyt voit saada luontoon kaveriksi ja oppaaksi luontolähetin. Luontolähetit ovat Mielenterveyden keskusliiton kouluttamia vapaaehtoisia, joista saat reitit tuntevaa seuraa luonnossa liikkumiseen.

Voitte yhdessä suunnitella, mitä haluatte luonnossa tehdä, nähdä ja kokea. Etsiä levollisen tuntuisia paikkoja lähiluonnosta, syödä eväitä nuotiolla tai tutustua metsän antimisiin kuten sieniin ja marjoihin.

Skutsi kuulee

Luontolähettitoiminta on osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnossa toimimisen kautta.

Miten mukaan?

Luontolähettitoimintaa koordinoivat Skutsi kuulee -ohjelman kumppanit yhdeksällä paikkakunnalla: Forssa, Kemi, Kiuruvesi, Koski TL, Lahti, Oulu, Pori, Tampere, Vaasa.

Ota yhteyttä alueesi toimijaan ja kerro, että haluat tavata luontolähettiä. Voit tavata luontolähettiä myös yhdessä kaverin kanssa.

Kenelle?

18–35-vuotiaille, jotka haluavat tutustua luonnossa liikkumiseen.

Toiminta on maksutonta eikä sinulla tarvitse olla aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta.

Yhteystiedot löydät osoitteesta:

www.skutsikuulee.fi





Mielenterveyden keskusliiton materiaalipankki

Todellinen mielen mansikkapaikka

Tuntuuko, että pitäisi saada edes hetkeksi kela poikki ja rauhoittaa omaa ajatusvirtaa, kun ahdistaa? Kuinka rentoutua, kun kaikki stressaa? Kaipaisitko keinoja tarkastella omia ajatuksiasi, tunteitasi, voimavarojasi ja unelmiasi, mutta et oikein tiedä miten?

Vai toivoitko jostain pikkuriikkistä kannustusta liikkumiseen silloin kun sohva imaisee uumeniinsa, eikä irrota otetaan? Haluaisitko tehdä jotain pientä, joka auttaisi oloasi ja vointiasi? Kuulla toisten ajatuksia mielenterveydestä?

Tutustu todelliseen mielen mansikkapaikkaan, Mielenterveyden keskusliiton materiaalipankkiin! Pöimi sinulle sopivimmat harjoitukset ja vinkit, sinua kiinnostavimmat podcastit ja videot. Ota hetki ihan vaan itsellesi.

Ja riittää meillä varmuudella monenlaista poimittavaksi myös sinulle, joka toiminnassasi etsit ryhmien tueksi hyviä apajia!

Kaikki käytössäsi maksutta.

Tue mielenterveystyötä

Mielenterveyden keskusliitto on mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö. Teemme tutkimusta, toimimme edunvalvojina, tarjoamme neuvontaa chatissa ja puhelimitse sekä järjestämme lukuisia erilaisia kursseja ja koulutuksia - kaikille ja maksutta.

Lahjoittamalla autat meitä varmistamaan, että kaikilla mielenterveysongelmia kokeneilla ihmisillä sekä heidän läheisillään on mahdollisuus saada apua ja tukea. Että kaikilla on mahdollisuus tulla kohdatuksi.

Lahjoita puhelimella MobilePay 24482

Lahjoita soitolla

0600 14455 (10 euroa)

0600 12300 (20 euroa)

Lahjoita tilisiirrolla oman verkkopankin kautta FI30 1555 3000 1105 78

BIC: NDEAFIHH

Viite: Mielenterveys

Lahjoita tunnistautumalla verkkopankin kautta klikkaamalla www.mtkl.fi -sivulla olevaa Lahjoita nyt -painiketta!

Myös testamenttilahjoitukset ovat mahdollisia. Lisää tietoa erilaisista lahjoitusmuodoista: www.mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto



Mielentila keskusteluryhmä Facebookissa

Kaihertaako mieltäsi jokin ajatus tai kysymys, johon kaipaisit vertaistukea? Luitko jotain mielenkiintoista, mistä voisi olla hyötyä ja iloa muillekin mielenterveysongelmia kokeneille? Vai haluatko ihan vain jutella kirjoittaen mielenterveysaiheisiin liittyen?

Mielentila on Mielenterveyden keskusliiton ylläpitämä keskusteluryhmä Facebookissa.

Facebook: Mielentila



Mielenterveyden
keskusliitto

**Tule
mukaan!**

Inhimillisiä kohtaamisia

Sinulla voi olla mielessäsi jokin tietty kysymys tai ongelma, johon haet ratkaisua, mutta yhtä hyvin voit olla yhteydessä, vaikka et osaisi pukea oloasi sanoiksi. Olemme sinua varten. Ota yhteyttä meihin, kun tarvitset tukea missä tahansa mielenterveyteen liittyvässä asiassa. Autamme myös läheisiä ja mielenterveysongelmia työssään kohtaavia.

Valoa-chat

**Kysy ja keskustele
mielenterveydestä**
mtkl.fi

Arkisin klo 12–15

**Kysy sosiaalietuuksista
ja palveluista**
mtkl.fi
To klo 9–12

Valoa-puhelin

**Kysy sosiaalietuuksista
ja palveluista**
040 756 0578
Ti klo 12–15

Puhelun hinta:
liittymäsopimuksesi
mukaisesti

Valoa-vertaistuki

Vertaischat
www.mtkl.fi
Ke-to klo 18–20

Ryhmächat
www.tukinet.net
Ti klo 18–19.30, 2.9. alkaen



Mielenterveyden
keskusliitto