

UUSI ALKU

KEVÄT
2026

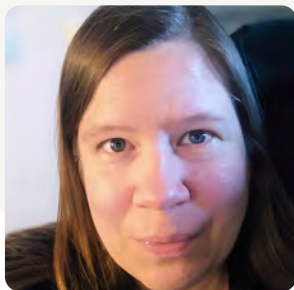


Mielenterveyden keskusliitto
Tukenasi mielen muutoksissa



Elämä yksinkertaistuu kriisitilanteissa, ja silloin kaikkein tärkeintä on se, että voimme tuntea jonkun kulkevan rinnallamme ja ymmärtävän meitä aidosti. Kaikki arjessa näyttäytyy paljon värikkäämpänä, kun on joku, joka on lähellä.

Olavi Sydänmaanlakka



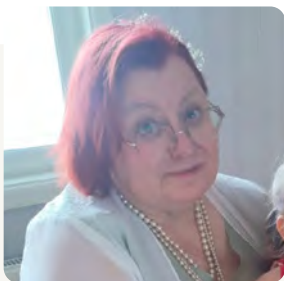
Suunnittelen itselleni viikko-ohjelman, joka on syvimpien arvojeni mukainen ja edistää henkistä hyvinvointiani.

Viivi Välttilä



Teen, mistä pidän eniten, vaikkapa kirjoitan runoja. Muistan olla itselleni armollinen, jollen jaksaa. Aina ei tarvitse jaksaa.

Helena Hyvärinen



Mielessä monet ajatukset tuntuvat ylivoimaisilta. Puhuminen ei ratkaise kaikkea, mutta se helpottaa. Itse puhun puolisolalle ja terapeutille mitä ikinä mielessä onkaan.

Esko Poutanen



YMMÄRRYKSEN JA HERKKYYDEN VOIMA – MUUTOS LÄHTEE LIIKKEELLE PIENESTÄ

Tuntuvatko murheet tai vastoin käymiset siltä, että ne on jotenkin kummallisesti itse aiheuttanut? Järkeä saattaa yrittää sanoa toisin, mutta tunne on itsestään.

Syylisyyden tunne voi ajaa meitä eristykseen. Ei ole helppoa kertoa muille murheista, jos tuntuu, että ne on itse aiheuttanut. Kuka sellaista voisi ymmärtää?

Sitten kun ensimmäisen kerran kuulee jonkun toisen kuvailevan samankaltaisia kokemuksia, mikä valtaisa helpotus se onkaan. Ymmärrystä. Liikutusta. Vastakaikua. Jaettuja kokemuksia. Yhteyttä toisiin.

Me Mielenterveyden keskusliitossa olemme aina uskoneet vertaistuen voimaan ja vapautukseen. Kuinka se auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja toisiamme, avaa yhteyden välillemme, rakentaa yhteisöjä ja tarjoaa meille vapautuksen turhasta itsesyytösten kierteestä.

Monet palvelumme, vertaischatit ja verkko- ja muut kurssit, on rakennettu jaettujen kokemusten varaan. Silti ihmisten avoimuus, ymmärrys, myötätunto ja herkkyyks yllättävät tasaisin väliajoin.

Kuinka viisikymppinen miehenkõriläs kertoo oppineensa kertomaan tunteistaan puolisolalle. Ja kuinka puoliso rakastaa lujasti pompuista huolimatta. Kuinka oma epävakaus on ajanut erilleen ihmisistä ja kasvattanut sitkeän ajatuksen, ettei kelpaa. Kuinka sisar tukee veljeään vaikeina aikoina piilottaen omat huolet pinnan alle ja toivoen parempaa.

Jos siis syylisyyden tunne yrittää ottaa sinusta yliotteen, tule meille. Me ymmärrämme.

Tänäkin keväänä järjestämme 110 tapahtumaa, joissa kuulet tavallisten ihmisten arjen kokemuksia mielen myllerrysten keskellä. Valikoimassa on paljon kulttuurin keinoja, mutta myös tuttuun tapaan luontoa, liikkumista ja kirjoittamista.

Toivottavasti löydät jotain itsellesi sopivaa. Muutos kun lähtee liikkeelle ihan pienestäkin.

MITEN MUKAAN KURSSEILLE?

 www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

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

Miten teen hakemuksen?

Jollekin kurseille 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 webinaari paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!

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 itse kriittisille -koulutuksessa s. 82

Verkko-
tapahtumistamme ja
-koulutuksistamme ei
tule tallenteita.

Maksaako?
Kaikki kurssimme
ovat ilmaisia. Usein
tarjotaan kahvitkin.



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 kurseillemme!

*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 käytöksestä 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
Luovuutta keskelle viikkoa	14
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	15
Minussa on mahdollisuus – luova matka uuteen suuntaan	16

Luonnosta nauttville, liikkumisen kipinää etsiville

Skutsi kuulee: Hengähdä luonnossa	18
Skutsi kuulee: Luontoseikkailu	20
Skutsi kuulee: Luontokurssit	22
Virkeyttä väkeen	24
Mielen pimentävä valo	25
Koe luonto - osana hyvinvointiasi	26

Kulttuurista ja luovuudesta innostujille

Tilaa tunteille, tilaa itselle:	
Teatteri-ilmaisun työpaja	28
Värit ja sanat varjojen takaa:	
Taidepaja kirjoittaen ja kuvin	30
Symboli toipumiselle:	
Kuvallisen ilmaisun taidepaja	31
Oma katse, oma tarina: Valokuvakurssi toipumisen tueksi	32
Luovan kirjoittamisen aamupäivä	33
Ihmisyys, lempeys ja toipumisen taito	34
Minun sateenkaareva tarinani:	
Luovan ilmaisun työpaja	36
Unelmakeidas	38
Näkyväksi -elokuva-aaste	39

Keskusteluja kaipaaville

Valoa pimeyteen - kohtaamisia verkossa	42
Valoa-ryhmächat:	
Teemaillat mielenterveydestä	44
Lukupiirit	46

Yhteisöä etsiville, vertaisuutta tarvitseville

Kokemustoimijan työkalupakki	48
Minun kokemukseni	51
Ihminen ihmiselle	52

Mielenterveysongelmat perheen arjessa

Meidän arki, hyvä arki	54
Ihana, kamala vanhemmuus	55

Kipinäkurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Epävakaas kuin mustavalkea myrsky	58
Uupumus kuin iloton erämaa	60
Trauma kuin menneisyyden mylly	62
Ahdistus kuin usvainen suo	64
Masennus kuin ikisade?	66
Opinnot kuin loputon pitäisi	68
Ehkä joskus vielä töihin	70
Mikä tässä on niin vaikeaa?	72
Toivon tuojaksi	74

Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja	76
Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin	79

Keinoja omaan hyvinvointiin ja huolien hävennykseen

Vireystila kuin muuttuva virta	82
Ylivire, alivire vai hyvä vire?	83
Mielitekoja	84
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä	85
Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin	86
Hyvinvoinnin iltakoulu	88
Huolien hetki	90
Oman olon kuvaaminen etuushakemuksiin	92
Vihan voima muutoksen polttoaineena	93
Mistä löydät sä ystävän?	94

Tiedonjanoisille

Onko tätä tutkittu?	96
Mielelle mansikoita materiaalipankista	98
Ikisateita, usvaisia soitteja - Kurkistus yhteisiin kokemuksemme	99



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 tuntuva elämä: 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 ihmissuhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

Luonto kutsuu seikkailuun

Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Kurssilla yövytään

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielen-terveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen sekä luonnossa liikkumista. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija. Luontopainotus.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielen-terveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen sekä luonnossa liikkumista. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija. Luontopainotus.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielen-terveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen sekä luovuutta ja kulttuurikokemuksia. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

IMATRA

LIIKUTAAN LUONNOSSE

Kurssipäivät: 23.3.–27.3.

Kellonajat: 23.3. aloitetaan klo 15 ja 27.3. lopetellaan klo 12.

Paikka: Imatran kylpylä, Purjeukuja 2, Imatra

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

Muoto: Kurssilla yövytään

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 22.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 24.2.

SOTKAMO/VOUKATTI

LIIKUTAAN LUONNOSSE

Kurssipäivät: 20.4.–24.4.

Kellonajat: 20.4. aloitetaan klo 15 ja 24.4. lopetellaan klo 12.

Paikka: Break Sokos hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

Muoto: Kurssilla yövytään

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 13.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 17.3.

SAVONLINNA

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 23.2.–27.2.

Kellonajat: 23.2. aloitetaan klo 15 ja 27.2. lopetellaan klo 12

Paikka: Spa hotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 29.1.

Mahduinko? Kerromme sinulle 2.2.

MITÄ MAKSAA? Ei mitään!

Liikutaan luonnossa -painotus

Kurssilla liikumme paljon luonnossa. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähdet mukaan seikkailuun!

Kulttuuripainotus

Kurssilla piirrämmme, maalaamme, kirjoitamme ja tutustumme erilaisiin luoviin menetelmiin. Tutustumme yhdessä myös alueen ajankohtaiseen kulttuuritarjontaan. Erytistä osaamista ei vaadita, kiinnostus ja halu kokea yhdessä uusia asioita riittää.



ISKO



SANNA



MERJA S.



TERHI



VIRVE

Lähialueen ihmisille

KENELLE?

Sinulle, joka olet yli 65-vuotias, koet mielenterveyden ongelmia ja kaipaat elämäsi jotain uutta.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen sekä luonnossa liikkumista. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen sekä luovuutta ja kulttuurikokemuksia. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

LAUKAA/PEURUNKA

+65-VUOTIAILLE

Kurssipäivät: 18.5.–22.5.

Kellonajat: 18.5. aloitetaan klo 15 ja 22.5. lopetellaan klo 12.

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 17.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 21.4.

UTAJÄRVI

LIIKUTAAN LUONNOSSE

Kurssipäivät: 17.3–19.3. ja 31.3–2.4.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Utajärven pappila, Pappilantie 1, Utajärvi

Ohjaajat: Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto, Virve Ahola, Mieli balanssissa-hanke, Balanssi ry sekä vertainen.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 25.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 27.2.

Yhteistyössä: Mieli balanssissa-hanke, Balanssi ry

Muoto: Lähialueen ihmisille. Tarkoitettu ensisijaisesti Vaala, Muhos, Utajärvi alueiden ihmisille. Lähialueelta yli 50 km päästä tuleville mahdollisuus majoitukseen.

RAAHE

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 27.4–29.4. ja 5.5.–7.5.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Langin kauppahuone, Kirkkokatu 19, Raahen

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

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 27.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 30.3.

EHKÄ JOSKUS VIELÄ TÖIHIN



**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

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

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä, mutta unelma työstä siintää mielessä ja samalla paluu pelottaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

VERKKO

Kurssipäivät: 4.5./ 11.5./ 18.5./ 25.5./ 1.6.

Kellonajat: 12–14

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 27.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 28.4.



PÄIVI



JYRKI

LUOVUUTTA KESKELLE VIIKKOA

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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 kurssikertaan syventää kokonaisuutta.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja jota luova ilmaisu innostaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

VERKKO

Kurssipäivät: 4.5./ 11.5./ 18.5./ 25.5./ 1.6./ 8.6.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Merja Smahl, Nina Tuittu ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 22.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 27.4.



SUORITTAJASTA ITSENSÄ YSTÄVÄKSI?

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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 pystyy 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.



TERHI

MERJA M.



KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja haluaisit suhtautua itseesi myötätuntoisemmin. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

VERKKO

Kurssijaksot

- 6.3. Mikä ihmeen myötätunto?
- 13.3. Huomaatko tämän hetken?
- 20.3. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 27.3. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 10.4. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 17.4. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 10–12

Paikka: Teams

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

Hae mukaan: Viimeistään 19.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.2.

Mukaan mahtuu: 12

MINUSSA ON MAHDOLLISUUS – LUOVA MATKA UUTEEN SUUNTAAN

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Elämässä voi tulla vaihteita, 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. Pienin 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 verkkojoukossa vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia toisten kanssa.

Oletko valmis ottamaan ensimmäisen askeleen kohti uutta?

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja kaipaat tukea ja toivoa uuden polun löytämiseen. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

VERKKO

Kurssipäivät: 26.3./ 9.4./ 23.4./ 29.4.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 20.3.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.3.



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.

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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.



KATI



SANNA



TERHI

NOKIA

Ajankohta: 24.3.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö retkelle osoitteesta Varikko, Nokian valtatie 31, Nokia

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 12.3.

Yhteistyössä: Nokian kaupunki

HELSINKI

Ajankohta: 9.6.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö retkelle Mielenterveysyhdistys Helmin tiloista, osoitteesta Mäkelänkatu 56, Helsinki

Muoto: Alueen ihmisille.

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

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 28.5.

Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys Helmi ry

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

KENELLE?

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

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?

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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 retkievää 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.

ROVANIEMI

Ajankohta: 28.4.

Kellonajat: 9–17

Paikka: Pyhä-Luoston kansallispuisto, Isokuru

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 13.4.

Yhteistyössä: Balanssi ry, Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut



KATI



SANNA

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

KENELLE?

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

SKUTSI KUULEE: LUONTOKURSSIT



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

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 häviää, mieli rauhoittuu – kunhan sen äärelle maltaa 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!



SANNA



TERHI



KATI

TURKU

Ajankohta: 31.3. / 1.4. / 8.4. / 9.4.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Kulttuuripaja Casa, Linnankatu 9 b 14, Turku

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 19.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 23.3.

Yhteistyössä: Kulttuuripaja Casa ja Varsinais-Suomen FinFami ry

NOKIA

Ajankohta: 5.5. / 6.5. / 12.5. / 13.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Varikko, Nokian valtatie 31, Nokia

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 23.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 27.4.

Yhteistyössä: Nokian kaupunki

ROVANIEMI

Ajankohta: 19.5. / 20.5. / 26.5. / 27.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Balanssi ry, Ylikorvantie 28 A, Rovaniemi

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

Mukaan mahtuu: 18

Hae mukaan: Viimeistään 3.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 5.5.

Yhteistyössä: Balanssi ry ja Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

VIRKEYTTÄ VÄKEEN

Mikä kannustaa liikkumaan, mikä taas lannistaa? Mikä liikkumisessa on parasta? Mikä takuuvarmasti syö motivaation? Kun mielenterveyden ongelmat vaikeuttavat liikkeelle lähtöä, voimat ovat vähissä ja lähtö kotioiven toiselle puolelle ahdistaa, pelottaa ja väsyttää, minkälaista kannustusta liikkumiseen tarvitaan?

Mielenterveyden keskusliiton Virkeyttä väkeen-hankkeessa on pureuduttu mielenterveyshaasteita kokevien ihmisten omiin ajatuksiin ja kokemuksiin liikkumisesta ja mielenterveydestä. Mikä heidän mielestään oikeasti auttaa? Tutustutaan myös liikkumisen vinkikalenteriin.

Tule kuuntelemaan ja löytämään virkeyttä keholle ja mielelle tai syventämään ymmärrystäsi liikkumisen lannistus- ja kannustuskeinoista.



*Vaikka aina ei jaksaisi lähteä,
koskaan ei ole kaduttanut kun
on lenkiltä palannut.*

KENELLE?

Sinulle, joka tarvitset pientä kannustusta liikkumiseen sekä liikkumisen ja mielenterveyden yhteyksistä kiinnostuneille.

VERKKO

Ajankohta: 7.5.

Kellonajat: 13–14.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Isko Kantoluoto ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittautua viimeistään: 6.5. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 995



ISKO



KATI



MIELEN PIMENTÄVÄ VALO

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Tuntuuko kevät sinulle vaikealta ajalta? Ahdistaaako vauhdilla lisääntyvä valo ja muiden energisyys? Tuleeko olo, että joka kevät toistuu sama kaava? Ja mietit, oletko ainoa?

KENELLE?

Sinulle, jolle kevät on
vaikeaa aikaa sekä kaikille
aiheesta kiinnostuneille.

VERKKO

Ajankohta: 4.3.

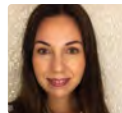
Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Kouluttajat: Sanna Manu,
Skutsi kuulee -ohjelma,
Mielenterveyden keskusliitto,
Sanna Inkiläinen, Omat
avaimet 4You -toiminta ja
kokemustoimijat

Ilmoittaudu mukaan:
3.3. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200



KOE LUONTO - OSANA HYVINVOINTIASI

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Onko luonto jäänyt taka-alalle elämässäsi? Haluaisitko löytää yhteyden luontoon uudelleen tai vahvistaa sitä? Viime aikoina ei vaan ehkä ole ollut voimia lähteä. Mitä jos luontoa ei tarvitsisikaan etsiä kaukaa, voisiko se löytyä jopa ihan läheltä?

Luonto vaikuttaa tutkitusti hyvinvointiimme, sillä jo lyhyt hetki luonnossa laskee sykettä ja verenpainetta sekä lievittää stressiä ja ahdistusta.

Pohdimme yhdessä, miksi luontoon kannattaa mennä ja mistä aloittaa, jos luontoon lähteminen tuntuu vaikealta.

Saat myös vinkkejä luonnossa olemiseen ja siihen, miten omaa luontosuhdetta voi vahvistaa esimerkiksi luontotaiteen avulla.

Lisäksi pysähdymme tietoisien läsnäolon äärelle ja tarkastelemme, miten se voi tukea omaa hyvinvointia. Tarkastellaan yhdessä, miltä tuntuu olla juuri tässä ja nyt, ja miten pysähtyminen vaikuttaa vointiimme.

Mukana Skutsi kuulee -ohjelman luontolähettiläisten puheenvuorot.

KENELLE?

Kaikille aiheesta kiinnostuneille.

VERKKO

Ajankohta: 18.3.

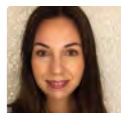
Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Kouluttajat: Sanna Manu, Skutsi kuulee -ohjelma, Mielenterveyden keskusliitto, Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You -toiminta ja Skutsi kuulee -luontolähetit

Ilmoittaudu mukaan: 17.3. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200



SANNA M.



SANNA I.





**Kulttuurista
ja luovuudesta
innostujille**

TILAA TUNTEILLE, TILAA ITSELLE: TEATTERI-ILMAISUN TYÖPAJA

Lempeä teatteri-ilmaisun työpaja, jossa tärkeintä ei ole esittäminen vaan oleminen, oivaltaminen ja oman äänen kuuleminen.

Lähestymme luovuutta ja omaa tarinaa turvallisesti, pienin askelin. Sinun ei tarvitse olla teatterin harrastaja tai kokenut kirjoittaja. Riittää, että sinulla on halu pysähtyä oman kokemuksesi äärelle ja antaa mielikuvitukselle ja kehollisuudelle tilaa.

Teemme myös kirjoitusharjoituksen, jossa tutkitaan omaa tarinaa elämän muutosten jälkeen – esimerkiksi silloin, kun mielenterveyteen liittyvä kokemus tai diagnoosi on tuonut mukanaan uuden vaiheen elämässä. Harjoitus tarjoaa mahdollisuuden sanoittaa elämää, muutosta ja identiteettiä tavalla, joka ei vaadi paljastamista kenellekään, ellei niin halua. Tarinaa voi lähestyä elein, liikkein, äänen, musiikin ja mielikuvien avulla. Viimeisellä kerralla pyrimme konkretisoimaan teatterin keinoin edellisillä kerroilla syntyneitä tarinoita.

Työpajassa:

- Tutustutaan teatteri-ilmaisuun kevyiden ja luottamusta rakentavien harjoitusten kautta
- Harjoitellaan läsnäoloa, mielikuvittelua ja oman kokemuksen ilmaisua turvallisesti
- Kirjoitetaan omaa tarinaa elämän käännekohtista – jokainen omalla tavallaan
- Luodaan tila, jossa saa osallistua hiljaa, näkyvästi tai jossain siltä väliltä
- Saadaan kokea, miten luovuus voi tukea toipumista, toivoa ja yhteyttä
- Tapaamiskertojen välissä kevyitä vapaaehtoisia harjoituksia esim. kirjoittamista tai kehollisia harjoituksia

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

KENELLE?

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

VERKKO

Kurssipäivät: 10.2. / 17.2. / 24.2.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaaja: näyttelijä ja ohjaaja Helena Ryti, Q-teatteri

Mukaan mahtuu: 20

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan: viimeistään 3.2.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.2.

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

**Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke**



HELENA

VÄRIT JA SANAT VARJOJEN TAKAA: TAIDEPAJA KIRJOITTAEN JA KUVIN

Mitä jos voisit kertoa tarinasi toisen hahmon kautta? Mitä jos jossain sisälläsi elää hiljainen susi, suojeleva karhu tai lintu, joka kaipaap vapautta? Mikä merkitys on muistoillasi? Miltä tuntuisi kertoa tarina, jota et ehkä ole vielä saanut sanoittaa tai piirtää näkyväksi?

Pajassa käytämme luovia keinoja: kirjoittamista, kuvataidetta ja muistoja sekä symbolisia eläinhahmoja kohdataksemme sitä, mitä häpeä ja stigma ovat meille opettaneet. Lempessä, luovassa ja turvallisessa tilassa tutkimme, miltä tuntuu, kun saa olla näkyvä omana itsenään tai jonkin itselle merkityksellisen hahmon kautta.

Työpajassa

- Aluksi virittäydymme symbolisiin eläinhahmoihin: millainen eläin voisi kuvastaa sinun kokemustasi? Voimaa, haavoittuvuutta tai matkaa kohti näkyväksi tulemista?
- Kirjoitamme lyhyitä, ohjattuja tekstejä
- Luomme kuvia maalaten, piirtäen tai kollaasein. Niihin voi tallentua kokemuksia, toiveita, suojaa ja voimaa.
- Rakennamme yhdessä tilaa, jossa häpeää voi purkaa ja hyväksyntää kasvattaa.
- Lopuksi on mahdollisuus jakaa omia oivalluksia tai luovia tuotoksia, mutta se ei ole pakollista.

Et tarvitse aiempaa kokemusta, vain paperia, kyniä, värejä ja avoimen mielen.

KENELLE?

Sinulle, joka olet kohdannut mielenterveyden haasteita tai tuntenut olevasi näkymätön, väärinymmärretty tai leimattu.

VERKKO

Kurssipäivät: 24.3. / 31.3.

Kellonajat: 13–15.30

Paikka: Teams

Ohjaaja: kuva- ja sarjakuva-taiteilija Juliana Hyrri

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: 18.3. mennessä

Mahduinko?

Kerromme sinulle 20.3.

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke



JULIANNA

SYMBOLI TOIPUMISELLE: KUVALLISEN ILMAISUN TAIDEPAJA

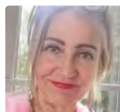
Mikä symboli kuvaisi sinun toipumisen polkuasi juuri nyt? Entä millaisen toivon haluaisit liittää mukaan matkallesi?

Kaksiosaisessa taidepajassa pysähdymme tutkimaan omaa elämäntilannetta ja annamme luovuudelle tehtäväksi löytää henkilökohtaisen symbolin toipumiseen. Symboli voi olla väri, hahmo, maisema tai aivan omanlainen muoto – jotakin, mikä kantaa sisällään sekä tämän hetken kokemuksen että toivon suuntaan, johon haluat kulkea.

Luova työskentely ei vaadi aiempaa osaamista – tärkeintä on avoimuus ja lupa tehdä omalla tavallaan. Symbolin voi luoda esimerkiksi piirtäen, maalaten, kollaasina tai vaikka mielikuvan avulla.

Työpajassa

- Ensimmäinen tapaaminen:
Virittäydymme toipumisen polun äärelle, hahmotamme omaa tämänhetkistä paikkaa ja luomme ensimmäisen luonnoksen henkilökohtaisesta symbolista. Harjoitukset tukevat oman tarinan sanoittamista ja kuvallista ilmaisua lempeästi ja turvallisesti.
- Toinen tapaaminen:
Palaamme symbolin äärelle ja annamme sille lisää muotoa ja syvyyttä. Työstämme, miten symboliin voi liittää toivon ja voiman elementtejä – jotakin, mikä kannattelee eteenpäin myös arjessa. Lopuksi jaamme halutessamme kokemuksia ja oivalluksia yhteisessä piirissä.



KIRSI

KENELLE?

Mielenterveyden haasteita kohdanneille, jotka kaipaavat tilaa pysähtyä oman toipumisen polkunsä äärelle ja haluavat vahvistaa toivon näkökulmaa ja löytää luovuudesta uudenlaista merkitystä elämään.

VERKKO

Kurssipäivät: 14.4. / 21.4.

Kellonajat: 13–15.30

Paikka: Teams

Ohjaaja: kuvataiteilija, kuvataideterapeutti Kirsi Kuronen

Mukaan mahtuu: 20

Mitä maksaa? Ei mitään!

Hae mukaan: viimeistään 8.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 9.4.

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

**Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke**

OMA KATSE, OMA TARINA: VALOKUVAKURSSI TOIPUMISEN TUEKSI

Miten valokuvat voivat auttaa meitä muistamaan, ymmärtämään ja kertomaan omaa tarinaamme? Voiko kamera olla väline, jonka kautta näkee itsensä lempeämmin, ja ehkä myös maailman vähän uudella tavalla?

Tutkimme valokuvan monia mahdollisuuksia toipumisen tukena. Kuva voi olla muisto, muistiinpano, itseilmaisun tapa tai ikkuna siihen, mitä emme arjessa muuten huomaisi.

Pohdimme muistelun merkitystä ja sitä, miksi valokuvat kantavat mukanaan tunteita ja tarinoita, jotka muovaavat identiteettiämme. Tutkimme oman elämän dokumentointia ja arjen pienten hetkien tallentamista – miten kuvista voi löytyä merkityksiä, jotka saavat elämän tuntumaan näkyvämmältä ja todenmukaisemmalta.

Syvennymme myös valokuvan ilmaisuvoimaan: miten kuva voi toimia tunnetilan, ajatuksen tai sisäisen kokemuksen peilinä silloin. Lopuksi tarkastelemme valokuvaa toipumisen kumppanina – välineenä, jonka avulla voi rakentaa toivoa, laajentaa näkökulmia ja vahvistaa omaa tarinaa diagnoosin tai elämän kriisien jälkeen.

Kamera voi olla tässä matkassa yllättävänkin voimakas tuki: sen avulla voi nähdä menneisyyden lempeämmin, huomata arjen kauneuden ja löytää uusia näkökulmia itseensä.

Minä toipujana -kokonaisuus?

Tutkimme luovuutta voimavarana ja etsimme tapoja rakentaa omannäköistä elämää mielenterveyden haasteiden jälkeen.



NINA

KENELLE?

Mielenterveyden haasteita kohdanneille ihmisille, joita kiinnostaa oman tarinan hahmottaminen, identiteetin rakentuminen ja luovat keinot käsitellä elämän muutoksia ja kasvua.

VERKKO

Kurssipäivät: 28.5. /4.6. /11.6. /18.6.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaaja: valokuvataiteilija Nina Tuittu ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: viimeistään 25.5.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 27.5.

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke

LUOVAN KIRJOITTAMISEN AAMUPÄIVÄ

Miten luovan kirjoittamisen alkuun pääsee? Voisiko luovuutta lisätä arjessa kirjoittamisen keinoin? Miten saada pulpahtelevat sanat runoksi? Mitä ihmettä ovat aamusivut tai muistin taide?

Kirjoittaminen ei ole vain sanoja paperilla – se on tapa hengittää ja olla läsnä, jäsentää elämää ja löytää yhteys itseensä. Luova kirjoittaminen tarjoaa tilan, jossa sanat voivat kantaa, hoitaa ja auttaa näkemään oman tarinan uudessa valossa. Kun sanat alkavat virrata, voi huomata, että myös mieli alkaa liikkua lempeämmin ja toivo kasvaa rivien välillä.

Kaipaatko mukavaa kirjoitusyhteisöä ja kipinää omalle kirjoittamiselle? Tule mukaan kirjoittamaan rennolla otteella – löytämään sanat, jotka kannattelevat ja avaavat uusia ovia toipumiseen ja luovuuteen.

Kokoonnumme viitenä aamuna vaihtuvien kirjoitusteemojen äärelle:

- 10.8. Mitä on luova kirjoittaminen?
- 17.8. Kirjoittaminen läsnäoloharjoituksena
- 24.8. Sanat runoiksi
- 31.8. Havaintoharjoitukset – muistin taide
- 7.9. Toistuvat harjoitukset: Aamusivut ja kiittolisuuspäiväkirja

KENELLE?

Kaikille mielenterveyden haasteita kohdanneille, jotka kaipaavat tilaa pysähtyä oman toipumisen polkunsäälle ja haluavat vahvistaa toivon näkökulmaa ja löytää luovuudesta uudenlaista merkitystä elämään.

VERKKO

Kurssipäivät: 10.8. / 17.8. / 24.8. / 31.8. / 7.9.

Kellonajat: 10.30 - 11.45

Paikka: Teams

Ohjaaja: Nina Tuutti ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 40

Hae mukaan: Viimeistään 6.8.

Maielle: Ilmoittautuminen vain kertaalleen. Tämä on kurssikokonaisuus.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 7.8.

Rahoittaja: Alfred Kordelinin säätiö

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!



NINA

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke

IHMISYYS, LEMPEYS JA TOIPUMISEN TAITO

Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke

Miten suhtautua itseensä lempeämmin, kun elämä on haastanut? Miten oppia hyväksymään oma keskeneräisyys ja löytämään toivoa, kun mieli kaipaa rauhaa ja suuntaa?

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

Pysähdytään ihmisyyden ytimeen – siihen, miten voimme rakentaa humaania ja myötätuntoista suhdetta itseemme myös osana toipumista. Luovuus ja elinikäinen oppiminen kulkevat rinnalla voimavaroina, jotka auttavat meitä tunnistamaan oman arvomme, kasvamaan ja näkemään elämän uudessa valossa.

Tule mukaan vahvistamaan lempeää suhdetta itseesi ja löytämään uudenlaista vapautta ihmisyyden syvistä kerroksista. Tämä on kutsu sinulle hengähtää ja oppia.

**Luovuuden ja
elinikäisen
oppimisen jäljillä**

**Alfred Kordelinin
säätiö – Minä
toipujana -hanke**

Lohdun ja rauhoittumisen äärellä

Heli kertoo ajatuksiaan lohdun löytämisestä ja turvan kokemuksen palauttamisesta hädän hetkellä. Itseään voi oppia rauhoittamaan ja lohduttamaan, ja kohtelevaan hellästi etenkin vaikeina hetkinä. Myötätunto itseä kohtaan on tärkeä askel toipumisen polulla.

Psykoterapeutti Heli Pruuki

Ihmisyys ja identiteetti – taiteen ja toipumisen rajapinnoilla

Kati avaa ajatuksiaan näyttelijän työn ja elämän inhimillisyydestä sekä keskeneräisyyden ja sattumanvaraisuuden hyväksymisestä. Hänen puheenvuoronsa tuo esiin taiteen, luovuuden ja empatian merkityksen omassa kasvussa ja elämän ymmärtämisessä.

Näyttelijä, ohjaaja ja taiteilija Kati Outinen

Taiteen merkitys toipumisessa

Max kertoo oman matkansa toipumisen polulla - miten taide on tuonut elämään tehokkaan keinon sanoittaa omia tunteitaan ja turvaa vaikeisiin elämäntilanteisiin. Luovuus on eri taiteen keinoin tukenut hänen mielenterveyttään ja tuonut merkityksellisuuden tunnetta. Max valokuvaa, piirtää ja kirjoittaa runoja. Lapsuuden harrastukset ovat edenneet aikuisena myös valokuvanäyttelyihin. Taide on tuonut uusia mahdollisuuksia, joissa hän on päässyt ilmaisemaan itseään ja luomaan kokemuksistaan jotain kaunista.

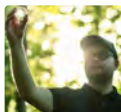
*Koulutettu kokemusasiantuntija
Max*



HELI



KATI



MAX

MINUN SATEENKAAREVA TARINANI: LUOVAN ILMAISUN TYÖPAJA



Jokaisella meistä on tarinamme.

Sateenkaarevaan elämään mahtuu ilon, toivon ja rakkauden sävyjä, mutta myös haavoittavia kokemuksia, ulkopuolisuuden tunnetta ja kamppailua oman paikan löytämisestä.

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Tarinan kehittäminen ja kertominen vahvistavat itsetuntemusta. Tässä työpajassa pysähdymme lempeässä ja hyväksyvässä ilmapiirissä oman tarinamme äärelle ja harjoittelemme tapoja kertoa sitä luovan kirjoittamisen tai sarjakuvan keinoin. Tule kirjoittamaan tai piirtämään oma tarinasi!

Työpaja toteutetaan kahdessa tapaamiskerrassa.

- Oman tarinan perusteet.** Käymme läpi tarinan peruspalikoita, hahmoja ja tapahtumia. Millainen olen päähenkilönä? Millaisten tapahtumien ja valintojen kautta tarinani muodostuu? Työskentelemme pienten kirjoitus- ja piirrosharjoitusten avulla turvallisesti ja omassa tahdissa. Voit valita kirjoitatko vai piirrätkö vai molempia.
- Tarinamme monet mahdollisuudet.** Toisella kerralla käymme läpi ensimmäisen kerran harjoitusten esiin nostamia ajatuksia ja tutkimme tarinamme uusia ulottuvuuksia. Miten tarinani pohtiminen on auttanut minua ymmärtämään itseäni? Miten voisin kertoa tarinani niin, että se vahvistaa minua ja tilaa kasvaa ja hengittää? Käymme läpi erilaisten arkkityyppisten tarinoiden ulottuvuuksia ja pohdimme, miten ne sopivat omaan tarinaamme.

Aiempaa kokemusta tarinan kirjoittamisesta tai piirtämisestä ei tarvita – avoin mieli ja ripaus uteliaisuutta riittävät.

Kurssin ohjaaja Miia Vistilä on piirtänyt ja käsikirjoittanut sateenkaarevaa elämää kuvaavan Rakkaat-sarjakuvatrilogian ja harrastaa luovaa kirjoittamista.

KENELLE?

Sinulle, joka kuulut seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön tai pohdit sukupuoltasi/ seksuaalisuuttasi sekä läheisillesi.

VERKKO

Kurssipäivät: 9.6. / 16.6.

Kellonajat: 13–15.30

Paikka: Teams

Ohjaaja: sarjakuvataiteilija, kuvittaja ja toimittaja Miia Vistilä

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: 4.6. mennessä

Mahduinko?
Kerromme sinulle 5.6.



MIIA

UNELMAKEIDAS



KENELLE?

Sinulle, joka kuulut seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön tai pohdit sukupuoliäsi/ seksuaalisuuttasi sekä läheisillesi.

HELSINKI

Ajankohta: ti 23.6.

Kellonaika: 17–20

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 4. krs., Helsinki

Ohjaajat: Päivi Tonteri ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 21.6.

Mukaan mahtuu: 15

Huom! Tarjoamme kaikki tarvikkeet sekä iltateen tai kahvin.

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!



PÄIVI



KAIKA

NÄKYVÄKSI -ELOKUVAHAASTE

KERRO TARINA, JOTA KUKAAN MUU EI
VOI KERTOA – TEE SE NÄKYVÄKSI!

Haluaisitko kertoa jotakin tärkeää omasta kokemuksestasi – tavalla, joka voisi koskettaa muitakin? Miltä mielenterveys tuntuu, näyttää ja kuulostaa silloin, kun tarinaa tarkastellaan sisältä päin?

Elokuvahaaste kutsuu toipujia ja mielenterveysyhdistyksiä tekemään oman 2–7 minuutin lyhytelokuvan, joka tuo näkyväksi kokemuksen, ajatuksen tai hetken mielenterveyden teemoista.

Elokuvan ei tarvitse olla teknisesti täydellinen – tärkeintä on oma näkökulma ja kokemus. Pienikin havainto voi olla kokonaisen elokuvan arvoinen.

Voit osallistua yksin, parin kanssa tai ryhmänä esimerkiksi mielenterveysyhdistyksen tiloissa. Toteutustapa on vapaa: dokumentti, fiktiivinen kohtaus, runollinen kuva, animaatio tai niiden yhdistelmä.

Miksi osallistua?

- elokuvan tekeminen auttaa jäsentämään kokemuksia ja tunteita sekä kertomaan tarinasi omalla, visuaalisella tyylilläsi
- voit jakaa tärkeän viestin tavalla, joka tavoittaa myös ne, jotka eivät kuulisi sitä muuten
- osallistumalla autat vähentämään stigmaa ja lisäämään ymmärrystä mielenterveyden teemoista
- oma elokuvasi voi liittyä muiden teoksiin ja muodostaa YouTubessa näkyvän yhteisön, jossa kokemukset tukevat ja vahvistavat toisiaan
- ja ennen kaikkea: tätä ei tarvitse tehdä yksin - voit osallistua yhdessä toisten toipujien tai yhdistyksesi ryhmän kanssa

Näkyväksi
-elokuvahaaste



Näin osallistut

1 Haaste alkaa 2.2. ja loppuu 3.5.

2 Teema "Näkyväksi" – valitse näkökulma

Elokuvahaasteen yhteinen teema on Näkyväksi. Voit tulkita sen vapaasti: teemaa ei ole tarkoitettu rajaamaan, vaan auttamaan sinua löytämään oma lähtökohtasi tarinalle.

Voit pohtia esimerkiksi:

- mikä tunne, ajatus tai kokemus ansaitsee tulla esille
- miten mielenterveyden haasteet näkyvät arjessa, ihmissuhteissa tai sisäisessä puheessa
- mitä vertaistuki, yhteisö tai toipuminen tuo näkyväksi
- millaista on elää ennakkoluulojen keskellä, miten stigmaat vaikuttavat arjen kohtaamisiin
- miten NIMBY-ilmiö vaikuttaa siihen, miten toipujia kohdataan - mitä tapahtuu, kun mielenterveys herättää pelkoa tai väärinymmärryksiä omassa ympäristössä – ja miltä näyttää maailma, jossa ajatukset alkavat muuttua?
- missä näkyvät toivo, muutos tai oman voiman löytäminen

3 Kuvaa elokuva - tekniset suositukset:

- kuvaa vaakasuunnassa
- kesto 2–7 min
- 1920×1080 (resoluutio)
- 25–30 fps (nopeus)
- yksi selkeä ääniraita
- MP4 tai MOV (tiedostomuoto)

4 Huomioi musiikki ja oikeudet

Älä käytä suojattua musiikkia ilman lupaa.

Voit käyttää:

- itse tehtyä musiikkia
- musiikkia, johon sinulla on lupa
- tekijänoikeusvapaata äänikirjastoja

5 Hanki tarvittavat suostumukset

Jos elokuvassa näkyy tai kuuluu muita henkilöitä:

- pyydä lupa
- alaikäisillä tarvitaan huoltajan kirjallinen suostumus

6 Julkaise YouTubeessa ja lähetä linkki

Lataa YouTubeen:

1. Kirjaudu YouTubeen.
2. Valitse Luo → Lataa video.
3. Valitse tiedosto.
4. Anna elokuvalla nimi ja kirjoita sille lyhyt kuvaus. Kuvauskesä on hyvä kertoa myös elokuvan tekijät.
5. Voit asettaa näkyvyydeksi julkinen tai unlisted / piilotettu, jos et halua että elokuva on kaikkien löydettävissä. Näkyvyyssasetus ei voi olla yksityinen, sillä silloin sillä ei voi osallistua haasteeseen.
6. Kun olet julkaissut elokuvan YouTubeessa, kopioi sen linkki ja lähetä se osoitteeseen **toimisto@mtkl.fi**. Laita viestiin mukaan elokuvan nimi sekä tekijät.

Haasteeseen osallistuneet elokuvat lisätään soittolistalle Mielenterveyden keskusliiton YouTube -kanavalla. Kaikkien elokuvien soittolista julkaistaan 22.5.

KENELLE?

Sinulle, joka haluat kertoa toipumisen tarinan, jota kukaan muu ei voi kertoa sekä mielenterveysyhdistyksille

LISÄVINKKI:

Saat tukea tekemiseen

Vuonna 2025 toteutettiin Mielenterveyden keskusliiton ja elokuvatuotantoyhtiö Amazementin yhteinen Kaikki kuvaa: Mielikuvia -hanke, jossa toipujat eri puolilta Suomea tekivät omia lyhytelokuviaan ammattilaisen ohjauksessa. Hankkeen pohjalta on tehty maksuton videotutoriaali, joka auttaa suunnittelemaan, kuvaamaan ja editoimaan elokuvan myös ilman aiempaa kokemusta.

Videotutoriaali löytyy täältä:
www.mtkl.fi/materiaalipankki

Hae: Opas/Elämä lyhytelokuvana – helppo tutoriaali lyhytelokuvien tekoon



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.

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

Voit tulla Valoe pimeyteen – kohtaamisia verkossa -tapaamisiin ilman ennakkoilmoittautumista maanantai-iltsin, kun sinulle sopii. Pääset samasta linkistä jokaiseen tapaamiseen.

Tapaamisten teemat vaihtelevat ja jokaiseen tapaamiseen virittäydytään kuulumisten kautta. Voit myös kertoa omat toiveesi keskustelun aiheeksi.

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

KENELLE?

16–40-vuotiaille
vertaisuutta ja ajatusten
vaihtoa kaipaaville.

VERKKO

Ajankohta: Maanantaisin
19.1.–25.5.

Kellonajat: 17–18

Paikka: Teams

Järjestäjä: Omat avaimet
4You -toiminnan työntekijät ja
kokemustoimijat

Miten mukaan? Ei
ennakkoilmoittautumista

Osallistumislinkki:
[https://bit.ly/
ValoePimeyteenKevät2026](https://bit.ly/ValoePimeyteenKevät2026)

Linkki on voimassa kaikkiin
kevään kertoihin.

Linkki löytyy myös Omat
avaimet 4You -toiminnan
Instagramin biosta Linktreestä
[@omatavaimet4you](#)

Valoe pimeyteen-kertojen aiheet

- Ma 19.1. Uusi vuosi: Mitä toivot siltä?
- Ma 26.1. Vuodenaikojen vaikutus mielenhyvinvointiin
- Ma 2.2. Tarvitseeko aina jaksaa?
- Ma 9.2. Helpot ruuat ja arjen vinkit
- Ma 16.2. Luovuus kuuluu kaikille
- Ma 23.2. Eläimet elämässä
- Ma 2.3. Tietoinen läsnäolo
- Ma 9.3. Onko liike lääke?
- Ma 16.3. Vertaisuus
- Ma 23.3. Tympiikö tai ärsyttää? Valituskerta!
- Ma 30.3. Voimavarat vähissä
- Ma 13.4. Arjen pieniä tekoja
- Ma 20.4. Työ kuuluu kaikille
- Ma 27.4. Luontoon lompsis
- Ma 4.5. Kesää kohti: Mitä odotat eniten?
- Ma 11.5. Kodin kaaos
- Ma 18.5. Some – liikaa, sopivasti vai ei ollenkaan
- Ma 25.5. Kevätkausi kasaan

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 ennakkoilmoittautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



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.

3.2. klo 18–19.30
3.3. klo 18–19.30
31.3. klo 18–19.30
28.4. klo 18–19.30
26.5. klo 18–19.30

Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täyttyvätkö päivät harmaudesta 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?

10.2. klo 18–19.30
10.3. klo 18–19.30
7.4. klo 18–19.30
5.5. klo 18–19.30
2.6. 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?

17.2. klo 18–19.30
17.3. klo 18–19.30
14.4. klo 18–19.30
12.5. klo 18–19.30
9.6. 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?

24.2. klo 18–19.30
24.3. klo 18–19.30
21.4. klo 18–19.30
19.5. klo 18–19.30



Liity keskusteluun:

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

chat mtk1.fi

LUKUPIIRIT

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Haluaisitko pohtia Trauma kuin menneisyyden mylly tai Uupumus kuin iloton erämaa -kurssien sisältöjä yhdessä? Kuulla muiden kokemuksia ja ajatuksia? Pohtia omaa oloa ja arjen pärjäämistä toisten kanssa?

Tule mukaan lukupiiriin! Lukupiirissä tutustutaan materiaaleihin yhdessä vertaisten kanssa. Pohditaan erilaisia näkökulmia, jaetaan arjen keinoja elämän pitämiseksi raiteillaan, hahmotellaan muutoksia, joita elämään on tullut. Joka viikko käsittelyssä yksi jakso.

Voit osallistua sen verran kuin haluat, tai mihin voimat riittävät.

Lukupiirissä on mukana vapaaehtoisiamme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

Lukupiiriin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, riittää, että ilmoittaudut kurssille.

Löydät lukupiirin kurssin viimeisestä jaksosta.

VERKKO

TRAUMA KUIN MENNEISYYDEN MYLLY

- 2.2.- 6.2. Mikä on trauma?
- 9.2.- 13.2. Miten trauma näyttäytyy?
- 16.2.-20.2. Mistä apua?
- 23.2.- 27.2. Miten pärjätä traumamuistojen kanssa?
- 2.3.-6.3. Miten puhua traumasta ja Kenelle?
- 9.3.- 13.3. Aina on toivoa

UUPUMUS KUIN ILOTON ERÄMAA

- 6.4.-10.4. Miten uupumus hiipi elämään?
- 13.4.-17.4. Uupumus herättää monia tunteita
- 20.4.- 24.4. Kenelle kertoa uupumuksesta?
- 27.4.- 1.5. Toipuminen käynnistyy pikkuhiljaa
- 4.5.-8.5. Paluu arkeen
- 11.4.-15.5. Muuttuiko jokin?



Löydät kurssin
s. 60 ja s. 62



**Yhteisöä etsiville,
vertaisuutta toivoville**

KOKEMUSTOIMIJAN TYÖKALUPAKKI



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

KENELLE?

Sinulle, joka kokemustoimijana kaipaat uusia tuulia, työkaluja ja taitoja.

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

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

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!



JENNI



NINA



MERJA M.



PÄIVI

MINÄ OSANA RYHMÄÄ, MINÄ VERTAISOHJAAJANA

Kaipaanko vahvistusta ryhmätoiminnan ohjaamiseen? Miten saada varmuutta kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ryhmätilanteissa? Millaista voimaa voi saada vertaisena ryhmästä?

Haluatko oppia lisää ryhmätoiminnasta, syventää ymmärrystäsi ryhmäilmiöistä ja erilaisista ryhmän vaiheista? Haluaisitko ohjata ja tukea turvallisessa ryhmätilanteessa toisia tai mietitkö omaa rooliasi vertaisryhmän jäsenenä? Tai ehkä olet jäänyt pohtimaan jotakin haastavaa ryhmätilannetta?

Tutkitaan yhdessä ryhmän ilmiöitä ja niiden kehittymistä, terapeutin ryhmän toimintaa ja miten sitä ohjataan, läsnäolon merkitystä ja mikä saa ryhmän jäsenet pysymään ryhmässä. Koulutukseen liittyy myös pienryhmä- ja parityöskentelyä.

VERKKO

Kurssipäivät: 12.2. ja 19.2.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan:
Viimeistään 10.2.

VERTAISOHJAAJAN VUOROVAIKUTUSTAITOJEN

Koetko usein joutuvasi sosiaalisiin tilanteisiin, jossa olisit kaivannut neuvoja tai ohjeita? Tai mietitkö jälkikäteen, miten asiat olisivat pitäneet mennä? Jos vastasit edes toiseen kysymykseen myöntävästi, tämä kurssi on juuri sinua varten!

Syvennetään tietoa vuorovaikutustilanteista, mutta mennään myös askelta pidemmälle – harjoitellaan taitoja! Meillä on kaikilla kyky toimia onnistuneesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, mutta tässäkin asiassa harjoitus tekee mestarin.

Kokeilemme mukavassa pienessä ryhmässä, turvallisessa ja luottavaisessa ilmapiirissä erilaisia harjoituksia. Harjoituksiin osallistuminen ei vaadi ennakoon hankittuja taitoja, vaan kaikki lähdetään samalta tasolta. Harjoitukset ovat itsenäisesti käytyjä pohdintoja, parin kanssa tehtyjä lyhyitä keskusteluja sekä ryhmässä yhdessä koettuja oivalluksia.

VERKKO

Kurssipäivät:

Ti 24.3.

Ti 31.3.

Ti 7.4.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaaja: Jenni Rihti,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Ilmoittaudu mukaan:
Viimeistään 16.3.

LUOVUUS JA RAKENTAVAN PALAUTTEEN ANTAMINEN

Pelottaako omien töiden esille laittaminen? Rohkenisinko jakamaan ajatuksiani? Miten sanoittaisin kokemustani kuvista? Tuoko palautteen antaminen aina mieleen kielteisiä tunteita? Miten erottaa rakentava palaute vahingoittavasta kritiikistä?

Haaveiletko toisten tukemisesta? Ohjaatko luovaa toimintaa tai haluat kehittää itseäsi luovan ilmaisun lähteillä ja puhua kuvista? Koulutus on juuri sinulle!

Perehdytään rakentavaan palautteeseen, harjoitellaan kuvanlukutaitoa ja kuvista puhumista. Tunnistetaan liiallinen itsekritiikki ja pohditaan mistä se on lähtöisin. Vahvistetaan yhdessä taitoa tukea sekä omaa että toisten luovuutta.

VERKKO

Ajankohta: 18.3.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Päivi Tonteri ja Nina
Tuittu, Mielenterveyden
keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan:
viimeistään 16.3.

LÄSNÄOLOA JA LÄMPÖÄ RUUDUN TAKAA

Verkkokohtaamiset ja vertaistuki verkossa ovat monille arkipäivää, mutta joskus ruudun kautta keskustelu saattaa tuntua hankalalta. Mistä hankaluudet syntyvät ja mitä niille voisi tehdä? Millainen on hyvä vertaiskohtaminen verkossa?

Pysähdymme pohtimaan, miten voimme olla aidosti läsnä myös verkossa. Puhumme siitä, miten verkkokohtaminen eroaa kasvokkaisesta ja miten voimme verkossa välittää myötätuntoa, ymmärrystä ja vertaistukea. Miten katse, ääni, sanat ja pienet eleet tai emojiit voivat kertoa: "Olen tässä sinun kanssasi ja tukenasi."

Koulutuksessa jaamme kokemuksia, oivalluksia ja käytännön vinkkejä siihen, miten luoda verkkoon turvallinen ja lämmin tila, jossa jokainen saa tulla kohdatuksi omana itsenään.

VERKKO

Ajankohta: ke 22.4.

Kellonaika: 17–19

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen
ja Päivi Tonteri,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 50

Ilmoittaudu mukaan:
viimeistään 20.4.

MINUN KOKEMUKSENI

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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

KENELLE?

Kaikille tuikeksi tärkeää kokemustietoa etsiville, varsinkin mielenterveyden ongelmia itse kokeville.

VERKKO

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

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

TOISTUVA MASENNUS KANSSAKULKIJANA

Ke 4.2. klo 18–19

Mitä jos en paranekaan ikinä? Tämä kysymys seurasi minua teinivuosista aina kolmekymppiseksi. Viime vuosina olen kuitenkin alkanut siirtämään katsettani täydestä parantumisesta kohti masennuksen kanssa elämistä. Päätin opetella hyväksymään ne kortit, jotka minulla on jaettu, ja pelaamaan niillä niin hyvin kuin voin.

Kerron, miten olen itsemyötätunnon avulla opetellut ymmärtämään ja hyväksymään tilanteeni, rakentamaan hyvää elämää ja löytämään toivoa toistuvista masennusjaksoista huolimatta. Jaan matkani varrelta konkreettisia tekoja ja tärkeimpiä oivalluksiani.

Kokemusasiantuntija lina

LUPA OLLA LEMPEÄ - TIENVIITTOJA KOHTI ITSEMYÖTÄTUNTOA

Ke 4.3. klo 18–19

Kuinka itseni pahin arvostelija hiljennetään? Olenko riittävä, vaikken ole täydellinen? Vuosien ajan itsekirittinen ajattelu ohjasi elämäni. Vasta itsemyötätunnon vahvistuessa opin sanomaan "ei" ilman syyllisyyttä ja tunnistamaan omat rajani.

Kerron, millaista polkua olen kulkenut kohti lempeämpää suhtautumista itseäni ja miten se on vaikuttanut hyvinvointiini.

Kokemusasiantuntija Janna



IHMINEN IHMISELLE

Elämässämme on hetkiä, jolloin voimme kokea yksinäisyyttä, kaipaamme rinnalle kulkijaa, vertaisuuden tunnetta tai toista ihmistä, joka ymmärtää. Miten synkkinä hetkinä voisimme luottaa siihen, että elämä kantaa sittenkin ja on vielä toivoa? Mistä voi löytää ihmisiä, jotka auttavat minua eteenpäin?

Kokemusasiantuntijat ja sosiaalialan ammattilaiset kertovat kokemuksiaan ajankohtaisista teemoista ja ilmiöistä, jotka koskettavat meitä kaikkia. Puheenvuoroissa pääsemme syventymään ja kuulemaan, miten toivon voi säilyttää synkkinä hetkinä, mikä voima vertaisuudella ja kohtaamisella on ja millainen merkitys yhteisöllä voi olla, silloin kun omat voimat eivät riitä.

Tapahtumassa on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Tarjolla on myös luovia työpajoja.

IISALMI

Ajankohta: Ke 6.5.

Kellonaika: 12–15

Paikka: Iisalmen nuorisotalo, Kirkkopuistonkatu 25, Iisalmi

Mukaan mahtuu: 200

Ilmoittautuminen: Ei ennakkoilmoittautumista, tule vaan paikalle!

Tapahtuman järjestävät: Omat avaimet 4You –toiminta, Iisalmen nuorison tuki ry, Toimi-työvalmennussäätiö sr. ja Iisalmen mielenterveys-tuki ry

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

OHJELMA

Avauspuheenvuoro

Ihminen ihmiselle -kohtaamisen merkitys ei ole kadonnut

Tuomas Koskela, Aspa-Säätiö sr. ja Olavi Sydänmaanlakka, Mielenterveyden keskusliitto
Kokemusasiantuntijoiden puheenvuoro

Särkynyt nuoruus – tarina koulukiusaamisesta ja selviytymisestä

Äidin ja tyttären koskettava tarina koulukiusaamisesta, toipumisesta ja toivosta. Särkynyt nuoruus kutsuu aikuiset ja nuoret yhteiseen keskusteluun – jokainen voi olla se, joka antaa toivon.

Tanja Jokiniemi ja Jenna Siirilä

Paneelikeskustelu

Yksinäisyys ja yhteisöt elämässämme

Petri Karhu, Iisalmen nuorison tuki ry, Aki Heiskanen, Toimi-työvalmennussäätiö sr., Mika Huttunen, Iisalmen mielenterveystuki ry sekä nuoria kokemustoimijoita.
Loppupuheenvuoro

Yhteisöllisyyden merkitys ihmisen elämässä nyt ja tulevaisuudessa

Aki Heiskanen, Toimi-työvalmennussäätiö sr.



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?

KENELLE?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä sekä perheen lapsille.

SAVONLINNA

Ajankohta: 8.6.–11.6.

Kellonaika: 8.6. aloitetaan klo 15 ja 11.6. lopetellaan klo 12.

Paikka: Tanhuvaaran Urheiluopisto & Sport Resort, Moinsalmentie 1042, Savonlinna.

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

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

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertainen sekä lastenohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 4.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 6.5.

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

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 kaikkein 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 puolisololle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?



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

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!



SANNA



MERJA S.

IHANA, KAMALA VANHEMMUUS



Perheen perustaminen – ihaninta aikaa elämässä? Mutta vanhemmuus on yllätyksiä täynnä. Entä jos mielenterveys pistääkin kapuloita rattaisiin? Jos masennus varjostaa päiviä, uupumus hiipii arkeen tai traumakokemukset vaikuttavat salakavalasti jokapäiväiseen elämään? Miten ne konkreettisesti näkyvät arjessa, vanhemmuudessa ja parisuhteessa?

Mistä kumpuavat hämmennys ja hätäannus ja mistä ne kertovat? Miten voisın ymmärtää itseäni tai kumppaniani paremmin? Kuinka saada arki sujumaan, kaikesta huolimatta?

Syvennyttään yhdessä vanhemmuuteen haasteisiin sekä onnistumisiin eri näkökulmista.

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

Omat avaimet 4You -toiminnan työntekijät laittavat pohtimaan omaa vanhemmuutta. Trauma ja sen mukana tuomat oireet voivat piiloutua syvälle muistin syövereihin. Ne voivat kätkeytyä kehoon vuosiksi ja oman lapsen odotus ja syntymä voivat tuoda ne esiin. Miten toimia, kun oma lapsi nostaa trauman pintaan? Miten parisuhde kestää kasvun vanhemmuuteen? Miten puolisoa voi tukea?

KENELLE?

Kaikille vanhemmuuden ihanista, kamalista kiemuroista kiinnostuneille.

VERKKO

Ajankohta: Ma 20.4.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

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

Ilmoittaudu mukaan: 17.4. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200

Mitä maksaa?

Huom! Halutako kysyä puhujilta jotain ennakoon ja saada luennolla vastauksen? Laita kysymyksesi etukäteen: tuija.nissinen@mtkl.fi

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!



TUIJA



SANNA



**Kipinäkurssit omaan
tahtiin ja ohjatusti**

EPÄVAKAUS KUIN MUSTAVALKEA MYRSKY

Selittämätön kaaos elämässä. Sisällä raastava tyhjiys. Voimakas ulkopuolisuuden tunne. Räjähäviä tunteita. Sietämätön hylätyksi tulemisen pelko.

Toisten mielestä hankala ja vaikea. Tunteiden kanssa räjähdysherkkä. Impulsiivisia ja nopeita päätöksiä. Tyhjyyden tunteen pakottavaa täyttämistä päihteillä, seksillä, jollain. Toisaalta myös kekseliäs ja hauska. Voimakkaasti tunteva ja sopeutumiskykyinen.

Epävakaus tuo elämään usein nopeita muutoksia, vierautta itsestä ja muista, intensiivisiä suuria tunteita. Moni elää epävakauden kanssa, aivan tunnistamatta sitä. Tunnistaen, että jotain erilaista elämässä on, mutta mitä? Miten tunnistaa epävakaus ja oppia elämään sen kanssa? Mistä epävakaus on saanut alkunsa? Tai mikä auttaa intensiivisten tunteiden kanssa?

Epävakauden kanssa elävät ihmiset kertovat, millaista elämä on. Kuinka oma käytös, suurina leimuavat tunteet ja impulsiivisuus ovat vaikuttaneet elämään. Ja miten kaiken kanssa on oppinut elämään.



En oikeastaan ymmärrä, mitä minulta odotetaan. En tajua ihmisten välisiä toimintasysteemejä kovin hyvin. Arjessa pärjään ihan hyvin, omalla tavallani. Osaan hoitaa asiani. Jos on liikaa kuormitusta, hermostun helposti, jonka jälkeen taas vihaan itseäni. Lähinnä hermostun siis itselleni, kun joku asia ei mielestäni suju kuten pitäisi.



KENELLE?

Sinulle, jota nopeat tunnemyrskyt riepottelevat, heilahtelet joko-tai-keinulaudalla ja mietit, voisiko kyse olla epävakaudesta. Myös kaikille, jotka kaipaavat kokemustietoa epävakaudesta. Omaan tahtiin, omiin pohdintoihin.

VERKKO

Ajankohta: Kurssi aukeaa 11.3., mutta voi ilmoittautua mukaan vaikka heti.

Ja mukaan pääsee milloin tahansa myöhemminkin.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

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

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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 jäivät. 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 tunteista 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 uupumisen ujuttautui elämään, miksi sen tunnistaminen oli vaikeaa, miten elämä rakentuu uudelleen uupumisen jälkeen ja mitä kaikkea on oppinut.

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.

Lukupiiri 6.4.–15.5.

6.4.–10.4.	Miten uupumus hiipi elämään?
13.4.–17.4.	Uupumus herättää monia tunteita
20.4.–24.4.	Kenelle kertoa uupumuksesta?
27.4.–1.5.	Toipuminen käynnistyy pikkuhiljaa
4.5.–8.5.	Paluu arkeen
11.5.–15.5.	Muuttuiko jokin?

KENELLE?

Sinulle, joka mietit, voisiko kyse olla uupumisesta tai kuljet jo ilottomassa erämaassa.

Myös kaikille, jotka kaipaavat kokemustietoa uupumuksesta. Omaan tahtiin, omiin pohdintoihin.

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.

Kipinäkurssit:

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.



*Opin elämään
varjoissa,
piilottamaan itseni.*

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.

Lukupiiri 2.2.–13.3.

2.2.–6.2.	Mikä on trauma?
9.2.–13.2.	Miten trauma näyttäytyy?
16.2.–20.2.	Mistä apua?
23.2.–27.2.	Miten pärjätä traumamuistojen kanssa?
2.3.–6.3.	Miten puhua traumasta ja Kenelle?

KENELLE?

Sinulle, jolla on traumakokemus tai sinulle, joka et ole aivan varma, voisiko oman olon taakse kätkeytyä trauma. Myös kaikille, jotka kaipaavat kokemustietoa traumoista. Omaan tahtiin, omiin pohdintoihin.

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



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

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

Kipinäkurssit:

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!

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, että mikä pysyvämmiin? Monia keinoja voit kokeilla vaikka heti, osa taas vaatii vähän harjoittelua. Mistä löydät toivoa ahdistuksen keskelle? Mikä saa tiiviiltä sykkäryltä 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, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

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

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuja
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 voisit 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.

Kurssia on ollut tekemässä yli 200 masennuksen itse kokenutta ihmistä.



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

KENELLE?

Ihmisille, jotka pohtivat, mistä oma ilottomuus, jaksamattomuus ja ärtymys mahtavat johtua. Myös kaikille, jotka kaipaavat kokemustietoa masennuksesta. Omaan tahtiin, omiin pohdintoihin.

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.

Kipinäkurssit:

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

Haku/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. Kuin 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 tekemättömyydestä, jaksamattomuutta. Et todellakaan ole ainoa, josta tuntuu siltä!

Kurssilla pohditaan unelmia ja pelkoja, ylisuorittamisen kuormitusta, stressiä, motivaatiota, järkäleiltä tuntuvien 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?

Sinulle, joka kaipaat tukea opinnoissaan jaksamiseen ja opintojumiin.

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 itseksesi, 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.

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuja
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 ajatus 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?

Sinulle, joka haaveilet työelämästä, mutta ajatus tuntuu kaukaiselta ja pelottavalta. Omaan tahtiin, omiin pohdintoihin.

VERKKO

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

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

Jaksot

- Tunnetuntyökyt 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 kokemusnäkökulmalla.



*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?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä, mutta unelma työstä siintää mielessä ja samalla paluu pelottaa. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija. Ohjattu kurssi, jota käydään kirjoittamalla.

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.

VERKKO

Ajankohta: 27.1.–23.2.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 23.2. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Tarja Tikkanen, Päivi Tonteri ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 21.1.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 22.1.

Jaksot

- 27.1. Tunnetökyt työn tiellä
- 3.2. Onko minulla arvo(j)a
- 10.2. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
- 17.2. Tavoitteena työ
– kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 23.2. saakka.



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



Oli lohdullista lukea ja kuulla muiden kokemuksista ja ammentaa niistä omaan elämään.



PÄIVI



TARJA

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuja
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 jaksaa, muutkin osaa, selviytyy ja toipuu, miksi et sinä... V**uttaa, itkettää, pelottaa. Miten täältä nousta 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 kasvotusten vaan keskustelut käydään kirjoittamalla keskustelupalstalla, sinulle parhaiten sopivana aikana, nimimerkillä.

KENELLE?

Sinulle, joka et ole mielenterveydellisistä syistä aktiivisesti työelämässä ja toivot muutosta elämääsi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija. Ohjattu kurssi, jota käydään kirjoittamalla.

VERKKO

MAALISKUUN RYHMÄ

Ajankohta: 3.3.–24.3.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

3.3. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

10.3. Saisinko edes hetken rauhaa?

Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?

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

Kurssialusta avoinna 23.3. saakka.

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 11.2.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 13.2.

VERKKO

KESÄKUUN RYHMÄ

Ajankohta: 2.6.–23.6.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

2.6. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

9.6. Saisinko edes hetken rauhaa?

Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?

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

Kurssialusta avoinna 22.6. saakka.

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Matilainen ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 17.5.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 19.5.



SANNA



ISKO



TERHI



MERJA M.

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

TOIVON TUOJAKSI

Oletko sinulla oma kokemus mielenterveyden haasteita? Oletko kulkenut myös omaa toipumisen polkuasi? Kyteekö sisälläsi halu käyttää omia kokemuksiasi toisten tukemiseen? Tuoda pieni pilkahdus toivoa toisen mustimpiin hetkiin? Koska tiedät liiankin hyvin, miten raskaalta kaikki voi välillä tuntua. Millaista se vertaisena toimiminen oikeastaan olisi?

Vertaistehtävissä saa kohdata ihmisiä monella tavalla: jakamalla omia kokemuksia, kuuntelemalla, keskustelemalla, kirjoittamalla tai olemalla läsnä tapahtumissa, kursseilla tai chatissä. Kasvokkain, verkossa tai somessa. Kohtaamiset voivat olla syvällisiä, yllättäviä, rauhallisen lempeitä, hetkessä eläviä – jokainen omanlaisensa.

Mikä voisi olla oma juttusi? Olisitko valmis kokeilemaan?

Kurssilla pohditaan, mitä vertaisuus mielenterveyskentällä tarkoittaa. Milloin on sopiva hetki ryhtyä vertaiseksi ja mistä sen tietää, onko valmis? Mitä kaikkea voi vertaisena oppia ja millaisiin kompastuskiviin on hyvä kiinnittää huomiota?

Vertaisena jo toimivat ihmiset kertovat kokemuksiaan: miten he ovat löytäneet oman paikkansa, mikä tekee vapaaehtoistyöstä antoisaa ja palkitsevaa ja mitä he matkan varrella ovat oivaltaneet.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta, eikä sinun tarvitse olla varma tai valmis. Riittää, että olet kiinnostunut ja haluat hetkeksi pysähtyä tutkimaan omaa polkuasi rauhassa. Kurssilla saat rauhassa miettiä omia vahvuuksiasi, voimavarojasi ja toipumisesi vaihetta – ilman painetta sitoutua vielä mihinkään.

KENELLE?

Sinulle, joka olet kiinnostunut antamaan vertaistukea toiselle ja pohdit vapaaehtoistyöhön lähtemistä. Tai sinulle, joka työssäsi toimit vertaistuen parissa.

VERKKO

Ajankohta: Kurssi aukeaa 9.2., mutta voit ilmoittautua mukaan vaikka heti. Ja mukaan pääsee milloin tahansa myöhemminkin.

Kellonaika: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa, yksin tai yhdessä.

Jaksot:

- Mitä vertaisena toimiminen tarkoittaa?
- Onko nyt vertaistoiminnan aika?
- Toivon tuojana, unelmien kannattelijana
- Vaikeat kokemukset kääntyvät vahvuudeksi
- Miten mukaan toimintaan?

Kipinäkurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!



**Arjen ymmärrystä,
kohtaamisen keinoja**

ARJEN YMMÄRRYSTÄ, KOHTAAMISEN KEINOJA

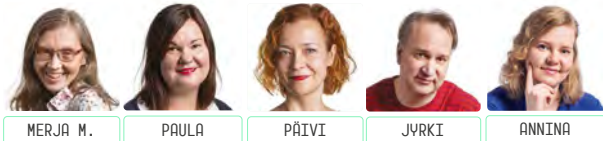
MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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 jaksamisesi ja hyvinvointisi tueksi.

KENELLE?

Kaikille tuiki tärkeää kokemustietoa etsiville. Myös vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat syventää ymmärrystään mielenterveyden ongelmista ja erilaisista kohtaamisista.



MERJA M.

PAULA

PÄIVI

JYRKI

ANNINA

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 kietoutuu 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

MAALISKUU

Ti 3.3. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:

2.3. klo 10 mennessä

TOUKOKUU

Ke 20.5. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:

19.5. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen
ja Paula Paloheimo,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

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?

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

VERKKO

MAALISKUU

Ti 10.3. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:
9.3. klo 10 mennessä

TOUKOKUU

Ke 27.5. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:
26.5. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen
ja Päivi Tonteri,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

VENYN, VANUN JA KATOAN MISSÄ KULKEVAT RAJANI?

Onko itsemyötätunnosta jotain hyötyä muillekin kuin itselle? Voiko aina toisia kohdatessa olla myötätuntoinen? Entä miten selvitä 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.

VERKKO

MAALISKUU

Ti 17.3. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:
16.3. klo 10 mennessä

KESÄKUU

Ke 3.6. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:
2.6. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 995

HELLITTÄMISTÄ ITSEKRIITTISILLE LUOVIN 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 kirittäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemyötätuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme kohtaamme.

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

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

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

KENELLE?

Vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja oppia luovia ryhmänohjausmenetelmiä sekä muille itsekriittisyyttä pohtiville.

HELSINKI

Ajankohta: 10.6.

Kellonajat: 9.30–16

Paikka: Brick Vallila, Auditorio, Kuortaneenkatu 1, Helsinki

Kouluttajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 3.6.

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 €. Terveydellisistä syistä johtuvasta peruutuksesta ei aiheudu kuluja.



TERHI



MERJA M.



Keinoja omaan hyvinvointiin

VIREYSTILA KUIN MUUTTUVA VIRTÄ

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Onko sinulla vaikeuksia rauhoittua iltaisin? Hurahtaako päivä torkutellen läpi? Onko sinun hankala pysähtyä? Tuntuuko, ettei kehosi pysy arjessa mukana? Kuhiseeko veri kehossa kuin muurahaiset muurahaiskeossa?

KENELLE?

Sinulle, jonka elämä on juuri nyt herkässä vaiheessa, suuressa muutoksessa ja hämmennyksessä sairastumisen myötä.

VERKKO

Ajankohta: to 19.3.

Kellonajat: 13–14.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Jenny Blomqvist, Annina Kipponen ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

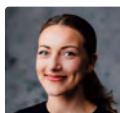
Ilmoittaudu mukaan:
18.3. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 995

Tärsyttääkö stressi? Onko olo painava ja raskas tai kulkusi kuin loputon upottava hanki? Tuntuvatko arkiset asiat ärsyttäviltä velvollisuuksilta etkä oikein tiedä, mistä on kyse?

Kyseessä saattaa olla hermoston epätasapainotila. Sitä voi kuitenkin oppia säätelemään esimerkiksi hengityksen, liikkeen ja läsnäolon keinoin.

Kokeillaan yhteisesti erilaisia kehollisia keinoja, joilla voit lieventää levottomuutta, vaimentaa stressiä ja keventää raskasta oloa. Ihan tutkitustikin kehollisilla keinoilla on vaikutusta vireystilasi säätelyssä.



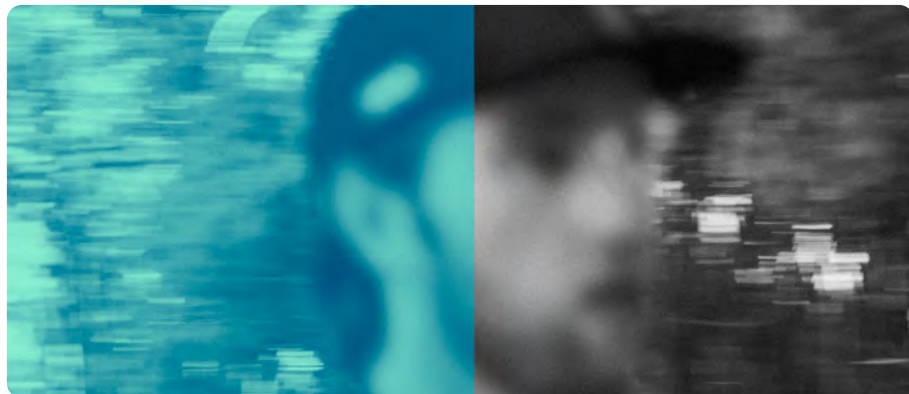
JENNY



MERJA M.



ANNINA



YLIVIRE, ALIVIRE VAI HYVÄ VIRE?

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Onko sinusta tuntunut siltä, ettet oikein saa mitään aikaiseksi? Onko olo painava ja raskas? Vaikeuksia rauhoittua ja rentoutua? Onko sinun joskus ollut hankala pysähtyä? Hakkaako sydän ja tärisyttääkö stressi?

KENELLE?

Sinulle, joka tiedät, miten tympeältä tuntuu, kun ei vaan saa mitään tehtyä tai miten levottomalta ja läpättävältä stressin tärisyttämä keho.

VERKKO

Ajankohta: ma 26.1. ja ma 2.2.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Kouluttajat: Jenny Blomqvist, Annina Kipponen ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan:
23.1. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 15

Tuntuuko jokin esimerkeistä tutulta?

Entä onko sinulla jokin hengitystekniikka, jolla saat hakkaavan sydämen ja laukkaavan mielen rauhoittumaan? Saatko levottomuuden laantumaan liikkeellä tai onko takataskussasi toimiva rentoutusharjoitus, jolla pystyt pysähtymään tähän hetkeen? Haluaisitko jakaa keinojasi muille? Tai toivoisitko itse löytäväsi lisää tapoja vaikuttaa kehosi olotilaan?

Tule kehittämään kanssamme kehollisten menetelmien käyttöä osana omaa ja toisten hyvinvointia! Kokoonnumme kaksi kertaa kehittämispajoihin. Pajoissa kertynyt kokemustieto toimii pohjana ihan uudelle koulutukselle vireystiloista ja kehollisista menetelmistä. Sinun kokemuksesi voivat olla toiselle suuri apu.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa aiempaa kokemusta kehittämispajoista, eikä tarvita mitään diagnoosia, että voi tulla mukaan. Olemme kiinnostuneita sinun kokemuksistasi ja siitä, millaisia kehollisia keinoja olet keksinyt arkesi rauhatto-miin, raskaisiin, aikaansaamattomiin tai stressaaviin hetkiin.

Toivomme, että voit osallistua molempiin kehittämispajoihin.

**Tule
kanssamme
kehittämään
uutta!**



JENNY



MERJA M.



ANNINA

MIELITEKOJA

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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

Mielitekoja-tuokiossa 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?

Sinulle, joka mietit, voisitko tehdä jotain pientä tai oppia jonkin uuden taidon, että voisit paremmin. Myös muille keinoista kiinnostuneille.

VERKKO

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

Paikka: Teams

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

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995



PAULA

JYRKI

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 25.3. 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, Mielenterveyden keskusliitto

Iloa onnistumisista

Ke 1.4. 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, Mielenterveyden keskusliitto

Voimia arkeen

Ke 8.4. 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 säätelit voimavarojasi ja huolehdit niistä huononakin hetkenä elämässäsi? Entä tunnistatko voimavarasyöppösi?

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Itselleni kiltti?

Ke 15.4. 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 itsen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto



MERJA M.

Tunteet vievät?

Ke 22.4. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitalliseksi? 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, Mielenterveyden keskusliitto

Arvot ja tarpeet – hyvän elämän salaiset ainesosat

Ke 29.4. klo 14–15

Arvot ja tarpeet. Herääkö kysymys: Ai mitkä? Omia arvoja ja tarpeita ei aina tule edes miettineeksi, mutta niiden tunnistaminen on taito, jota voit harjoitella. Tarpeiden ja arvojen mukaan toimiminen tuo pitkäaikaista hyvää oloa ja auttaa elämään enemmän ja enemmän oman näköistä elämää. Arvoja ja omia tarpeita vastaan toimiminen taas hiertää, tuottaa stressiä, ahdistusta, turhautumista. Aina ei edes tajua, mistä se paha olo johtuu.

Voit elää arvojasi ja tarpeitasi sen kummemmin miettimättä, mutta jos haluat elämältä enemmän, kannattaa ne tiedostaa ja tietoisesti hyödyntää niitä.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

TOIPUMISEN POLULLA – MERKITYKSELISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

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

Mikä on merkityksellisyiden rooli toipumisen polulla? Milloin koemme, että oma elämämme 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 merkityksellisuuden kokemusta ja motivaation syttymistä silloin?

Pohdimme yhdessä toipumista ja sen tukea. Mitä lopulta ovat mielenterveystyössä käytetyt termit ”toipumisorientaatio” tai ”Recovery” arkisissa tilanteissa? Mitä tarkoittaa toipumislähtöinen ajattelutapa ja miten voin soveltaa sitä käytännössä ihmisiä kohdatessani? Vaikka et toimisi suoraan mielenterveyskentällä, mielenterveyden ongelmat sekä toipumisen ja merkityksellisuuden teemat koskettavat meistä monien toimintaa ja arkea.

Esittelemme myös harjoituksia, joita voit käyttää esimerkiksi ryhmiä ohjatessasi ja keskustelun virittäjänä.

KENELLE?

Sinulle, joka haluat syventää ymmärrystäsi toipumisesta. Myös vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka toivovat tietoa mielenterveyden ongelmista ja merkityksellisyydestä.

VERKKO

Ajankohta: 23.4.

Paikka: Teams

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittautu mukaan: 22.4. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 995

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!



MERJA M.

PÄIVI



VAIKEISIIN KOKEMUKSIIN, HANKALIIIN 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?

Sinulle, joka haluat löytää keinoja hankalien tunteiden ja vaikeiden kokemusten ilmaisuun joko itsellesi tai toisten tueksi.

VERKKO

Paikka: Teams

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

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995



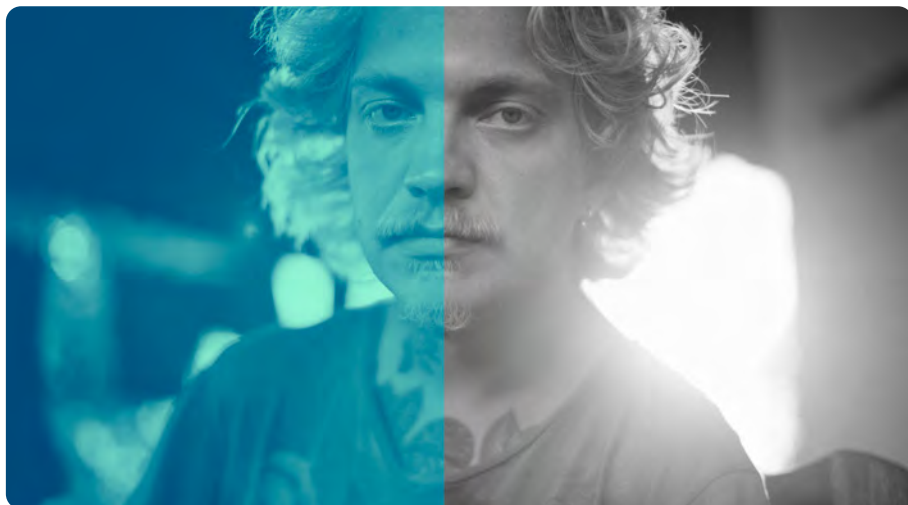
TERHI



SANNA



ANNINA



SANOJEN SALAINEN SAMMIO

Ma 30.3. klo 13–14.30

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 lepo hetkenä 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

TUNNEKUVIA, TUHANSIA SANOJA

Ma 27.4. klo 13–14.30

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 ilonpilkkauksia? Ymmyrkäinen onnen tunne? Pelko tulevasta? Kiukku? Ei oikein mitään?

Taitella ja luovuudella on tutkitusti 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 lepo hetkenä ja taukona vaikeista asioista.

Ajatusten ja tunteiden työstiminen 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

LASKE SURUT SAMMALEeseen, PUHALLA ILO TUULEEN

Ma 8.6. klo 17.30–19

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

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

Pieni istuskelu kannonnokassa 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 pistäytyminen 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 kotona käsin, sekin on sallittua.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

HYVINVOINNIN ILTAKOULU



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

Kevään Hyvinvoinnin iltakouluissa teemana on kipuilu ja pärjääminen oman identiteetin, vaikeiden tunteiden, tunnemyrskyjen, moraalisten vaurioiden sekä fyysisten kipujen kanssa.

KENELLE?

Sinulle, jota kiinnostavat mielen selviytymiskyky ja pärjääminen vaikeiden tunteiden kanssa.

VERKKO

Paikka: Teams

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

VAATIVIA TUNTEITA – OIKEITA VAI VÄÄRIÄ?

Ti 24.2. klo 18–19.30

Ahdistus, hylätyksitulon pelko, riittämättömyys, turvattomuus, häpeä. Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä - ne ovat viestin tuojia, joiden viestin kuulemme usein vasta kun suostumme olemaan niiden kanssa, ja katsomaan mitä syvempiä tarpeita tunteiden takaa löytyy.

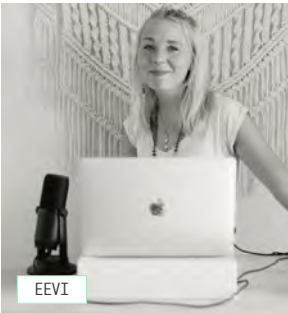
Kukaan ei varmasti vaativista tunteista pidä, mutta nekin ovat osa elämää. Usein käy myös niin, että yritämme vältellä vaativia tunteita, ja juuri se mitä yritämme välttää tuntemasta, alkaakin hallita elämää.

Yritys välttää tunteita vie taas valtavasti energiaa ja vaativat tunteet usein vain vahvistuvat välittelyllä.

Tunnetaidot eivät poista epämieluisia tunteita, mutta auttavat meitä elämään vaativien tunteiden läpi. Ja kenties löytämään yhteyden tunteiden takana oleviin tarpeisiin.

Mistä ja millaisia keinoja vaativien tunteiden käsittelyyn?

Eevi Vuoristo, lyhytterapeutti ja pariterapeutti



EEVI

KUN KIPU KOSKETAA MIELTÄ

Ti 31.3. klo 18–19.30

Kun pitkään jatkuva kipu astuu osaksi elämää, se koskettaa kehon lisäksi myös mieltä. Kuinka kipu ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa? Miten mielen hyvinvointia ja omaa jaksamista voi vaalia kipusairauden keskellä? Entä voiko mieltä hoitamalla hoitaa myös kipua?

Ella Jantunen, TtM, työkykykoordinaattori, asiantuntija, Suomen Kipu ry ja kokemusasiantuntija

EPÄVAKAA PERSOONALLISUUS – KUIN MUSTAVALKEA MYRSKY

Ti 28.4. klo 18–19.30

Epävaka persoonallisuus on mielenterveyden häiriö, joka näyttäytyy usein äärimmäisenä psyykkisenä kipuna, kokemuksesta omasta itsestä epäkelpona ja häpeällisenä. Epävakautteen liittyy myös vaikeudet säädellä tunteita. Tunteet voivat olla valttavan isoja ja saattavat sytyä aivan sekunneissa. Tunteiden ollessa ylivoimaisia ihminen on altis turvautumaan äärimmäisiin, jopa itsetuhoisiin selviytymiskeinoihin.

Epävakaudesta on kuitenkin mahdollista toipua. Millaista hoitoa on olemassa? Entä mitä voisi itse tehdä, että pärjäisi paremmin tunnemyrskyjen kanssa?

Maaria Koivisto, LT, psykiatrian erikoislääkäri, psykoterapeutti

VOIKO MORAALISISTA VAURIOISTA PARANTUA?

Ti 26.5. klo 18–19.30

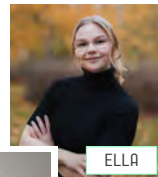
Millaisia moraalisia vaurioita trans- ja sateenkaariokeuksien heikentäminen ja ennakko- luulojen voimistuminen ovat aiheuttavat transsukupuolisille ja ei-binääreille, läheisille ja liittolaisille. Miten tulla toimeen pelon, vihan, voimattomuuden ja toivottomuuden tunteiden kanssa? Onko keinoja vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja uskoa siihen, että henkilökohtaiset unelmat voivat yhä toteutua tai oikeudenmukaisuus yhteiskunnassa on mahdollista?

Moraaliset vauriot vaikuttavat tutkitusti hyvinvointiin ja niitä on huomioitava, kun pitää huolta itsestään, läheisestään tai asiakkaastaan ammattilaisena.

Maarit Huuska, erityisasiantuntija, Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus, Seta ry



MAARIT



ELLA



MAARIA

Keinoja omaan hyvinvointiin

HUOLIEN HETKI

Mitä ne kaikki erilaiset kuntoutukset ovat ja onko niistä oikeasti apua? Ei niistä oikein ota selvää, mitä mikäkin on. Mitä sitten tarkoittaa palvelutarpeen arviointi? Miksi sellainen tehdään? Huolettaa sekin, millaista on hoitoni silloin, jos vointini on niin huono, etten pysty itse kertomaan, mitä toivoisin.

Tukimuotojen ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkottaa sosiaalityöntekijöidemme ja juristimme kanssa huolia pienemmiksi ja etsitään keinoja ja ratkaisuja.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!



OSKARI



RIIKKA



REETTA

MIKÄ ON PSYKIATRINEN HOITOTAHTO?

Ma 2.2. klo 13-14.30

Entä jos vointini on sellainen, että en kykene itse ilmaisemaan, mitä hoidoltani toivoisin ja mitä pitäisin tärkeänä? Tiesitkö, että on olemassa myös psykiatrinen hoitotahto?

Käydään läpi, mitä psykiatrinen hoitotahto pitää sisällään Mielenterveyden keskusliiton päivittämän psykiatrisen hoitotahto-oppaan avulla? Milloin hoitotahto kannattaa tehdä?

Oskari Korhonen, Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

KUNTOUTUS ARJEN TUKENA

Ma 2.3 klo 13-14.30

Vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta, sosiaalista kuntoutusta, mielenterveyskursseja... Mitä ne kaikki lopulta ovat? Millaisia kuntoutusvaihtoehtoja on olemassa arjen tueksi ja onko niistä oikeasti apua silloin, kun arki tuntuu raskaalta ja selviytyminen hankalalta?

Entä mitä tukea Mielenterveyden keskusliitolla on tarjolla kuntoutumisen tueksi?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

ASIAKKAANA SOSIAALI- PALVELUISSA

Ma 13.4 klo 13–14.30

Mikä se palvelutarpeen arviointi on? Tarkoittaako se, että tullaan meille kotiin ja ihmetellään, miten huonosti pärjään ja miten sekaisin kaikki on? Käydään läpi kaikki kaaottiset kaapit ja tutkitaan olenko pyyhkinyt pölyt?

Palvelutarpeen arviointiin saatavaa liittyä monenlaisia ennakkoluuloja. Sosiaalipalveluista on kuitenkin saatavilla monenlaista tukea silloin, kun mielenterveysongelmat kuormittavat elämää ja jaksaminen on koetuksella. Mitä kaikkea? Entä mikä on omatyöntekijä?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

KENELLE?

Sinulle, joka etsit apua arkeesi ja sekavaan palveluviidakoon. Myös läheiset ja ammattilaiset, joiden asiakkaiden arkea mielenterveysongelmat hankaloittavat.

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

OMAN OLON KUVAAMINEN ETUUSHAKEMUKSIIN

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

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

Joskus etuutta tai 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.

Webinaari pohjautuu Mielenterveyden keskusliiton Mielenterveyden häiriön vaikutus toimintakykyyn -oppaaseen.



RIIKKA



REETTA

KENELLE?

Sinulle, jolle etuus-
hakemusten täyttäminen
on ajankohtaista,
lomakkeet lannistavat ja
ahdistaa jo ennakoon.
Myös läheisille ja
ammattilaisille.

VERKKO

Ajankohta: Ma 4.5.

Kellonaika: 13–14.30

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan:
30.4. klo 10 mennessä.

Kouluttajat: Riikka Mettälä ja
Reetta Syrjäkari,
Mielenterveyden keskusliitto



MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

VIHAN VOIMA MUUTOKSEN POLTTOAINEENA

Saako olla vihainen? Sateenkaari-ihmisiä on opetettu hillitsemään tunteensa ja olemaan “rakentavia”, “ymmärtäväisiä” ja “kilttejä”. Mutta mitä tapahtuu, jos vihaa ei tukahdutetakaan vaan se käännetään voimavaraksi?

Sukellamme vihan tunteeseen vähemmistön näkökulmasta: mistä se kumpuaa, miten sen tunnistaa ja miten sen voi valjastaa muutoksen ja aktivismin polttoaineeksi? Puhumme myös siitä, milloin viha alkaa satuttaa enemmän kuin auttaa ja mitä silloin voi tehdä.

Illan aikana kartoitetaan käytännön työkaluja tunnesäätelyyn ja kuullaan sateenkaariyhteisöön kuuluvan kokemuspuheenvuoro.

Tässä webinaarissa viha saa näkyä, sillä oikein kanavoituun se voi muuttaa maailmaa!

KENELLE?

Sinulle, joka kuulut seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön tai pohdit sukupuoltasi/ seksuaalisuuttasi, läheisillesi sekä sateenkaariteemoista kiinnostuneille

VERKKO

Ajankohta: to 11.6.

Kellonaika: 18–19.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Päivi Tonteri ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa: Ei mitään!

Ilmoittaudu mukaan: 10.6. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 995



KAIKA



PÄIVI



MISTÄ LÖYDÄT SÄ YSTÄVÄN?

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Yksinäisyys koskettaa usean ihmisen elämää ja on kipeä kokemus. Jos yksinäisyys pitkittyy, voi olla haasteena uusiin ihmisiin tutustuminen. Ei enää tiedä, miten tutustua, missä, eikä ehkä edes uskalla.

Voisiko uusiin ihmisiin tutustua pelimaailman kautta? Entä miten löytää uusia ystäviä koulumaailmasta?

Keskustellaan siitä, miten yksinäisyys näkyy arjessa ja kuinka se vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Kuulet myös kolmen nuoren aikuisen kokemuspöytäpuheen siitä, miten yksinäisyys on näkynyt heidän elämässään ja kuinka he ovat löytäneet elämäänsä uusia ystäviä.



TUIJA



JOHANNA

KENELLE?

16–40-vuotiaille,
joita aihe kiinnostaa.

VERKKO

Ajan kohta: ma 30.3.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

Kouluttajat: Omat avaimet
4You -toiminnan työntekijät
Johanna Kainulainen ja Tuija
Nissinen sekä kokemus-
toimijat Carita, Suvi ja
Christian

Ilmoittautumisen määräaika:
27.3. 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!

**MITÄ
MAKSAA?**
Ei mitään!

KENELLE?

Sinulle, joka tunnet
tiedonjanoa ja innostut
tutkimustiedosta.

VERKKO

Ajankohta: 8.5.

Kellonajat: 10–11

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan:
7.5. klo 10 mennessä

PAHA OLLA, MUTTA MISTÄ APUA?

Onko tämä normaalia? Jatkuva ahdistus. Voimat ihan loppu. Mihin soittaa, kun on paha olla ja se vaan yltyy päivä päivältä?

Yhä useampi tarvitsee apua mielenterveysongelmiin, mutta mistä me sitä haemme? Terveyskeskuksesta? Terapiasta? Mielenterveysjärjestöistä? Ystäviltä? Netistä? Kasvotusten?

Väestöbarometrilla on kartoitettu suomalaisten näkemyksiä avun hakemisesta viralliselta sektorilta (terveyskeskus, psykoterapia, psykiatrian poliklinikka), kolmannelta sektorilta (mielenterveysjärjestöt) ja epävirallisilta tahoilta (perhe, ystävät). Miten ovat vaikuttaneet aikaisemmat palvelukokeemukset ja mielenterveysongelmiin liittyvä stigma avun hakemiseen? Saiko apua helposti vai oliko se vaikeaa?

Entä millaisia kokemuksia mielenterveys- ja päihdejärjestöjen toimintaan osallistuvilla on erilaisten sote-palvelujen tarpeesta, saannista ja niiden ulkopuolelle jäämisestä? Vaikuttaako järjestötoiminta hyvinvointiin?

Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, VTT, Mielenterveyden keskusliitto ja Sari Jurvansuu, tutkija (YTM), A-klinikkasäätiö, Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0)



PÄIVI



SARI

MIELELLE MANSIKOITA MATERIAALIPANKISTA

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Pitäisikö saada edes hetkeksi kela poikki, rauhoittaa ajatusvirtaa, kun kaikki ahdistaa? Mistä se ahdistus johtuu? Entä mistä saat voimia ja mikä niitä syö? Kaipaатko apua ajatusten solmuihin? Tai jotain mukavaa tekemistä itsellesi?

Vai toivoisitko pikkuriikkistä kannustusta liikkumiseen, kun sohva imaisee uumeniinsa, eikä irrota otettaan? Kun kaipaat vinkkejä ja oivalluksia omaan elämääsi, Mielenterveyden keskusliiton verkkosivuilta löytyy materiaali-pankki, josta löydät kymmeniä erilaisia oppaita, tehtäviä, podcasteja ja videoita.

Tehtävät sopivat myös ryhmille ja asiakastyöhön, videot ja podcastit keskustelun kimmokkeiksi ja monista oppais-tamme löydät tietoa työsi tueksi.

Tutustutaan yhdessä erilaisiin materiaaleihin ja mietitään miten niitä voisi hyödyntää.

KENELLE?

Sinulle, joka kaipaat uusia virikkeitä järjestötoimintaan, ryhmänohjaajille, omien pohdintojen tai keskustelujen tueksi.

VERKKO

Ajankohta: To 5.3.

Kellonaika: 10–10.45

Paikka: Teams

Kouluttajat: Riitta Hämäläinen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan:
4.3. klo 10 mennessä.



RIITTA



PAULA



IKISATEITA, USVAISIA SOITA – KURKISTUKSIA YHTEISIIN KOKEMUSMAISEMIIN

MITÄ
MAKSAA?
Ei mitään!

Haparoitko eteenpäin ahdistuksen usvassa?
Pyöriikö päässä jatkuva menneisyyden mylly?
Tuntuuko kuin makaisit ikisateen alla?

KENELLE?

Sinulle, joka etsit tuiki tärkeää kokemustietoa ja haluat saada kurkistuksen kipinäkurssien maisemiin.

VERKKO

Ajankohta: To 5.2.
Kellonaika: 10–10.45

Paikka: Teams

Kouluttajat: Riitta Hämäläinen
ja Paula Paloheimo,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan:
4.2. klo 10 mennessä.

Kipinäkurssilla kuulet mielenterveyshäiriöihin sairastuneiden ihmisten omia kokemuksia sairastamisesta, toipumisesta ja arjesta - miltä mielenterveyden häiriöt tuntuvat.

Mikä muita on auttanut jaksamaan tai mikä tutkitusti auttaa pärjäämään?

Meiltä löytyy verkkokursseja ahdistuksesta, traumaista, epävakaudesta, masennuksesta, uupumuksesta, työhön paluusta ja opinnoissa jaksamisesta. Kaikki verkkokurssit on suunniteltu ja tuotettu yhdessä niitä kokeneiden ihmisten kanssa.

Kipinäkurssit antavat myös mahdollisuuden laajentaa ammatillista osaamistasi ainutlaatuisella kokemustiedolla ja tarjoavat tilaisuuden ymmärtää läheisesi kokemuksia paremmin.

Tutustutaan yhdessä, miten Kipinäkurssit toimivat.



RIITTA



PAULA



Minä, mediaohjaaja

Itseopiskeltava verkkokurssi vahvistaa aikuisten mediakasvatuksen taitojasi. Saat käytännön työkaluja mm. matalan kynnyksen toiminnallisten mediapajojen järjestämiseen. Kurssilla pohdit suhdettasi mediaan ja kehität näin omaakin medialukutaitoasi. Tiivistettyä tietoa, käytännön ohjeita, omaa pohdintaa, hyödyllisiä tehtäviä. Kurssin on tuottanut Sosped-säätiön Mediatoimintaa kaikille -hanke yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa.

Kenelle? Mediasta kiinnostuneille, erityisesti sote-alan ammattilaisille ja opiskelijoille. **Missä, milloin?** Oppimisyhteisö Kipinässä. Kurssi aukeaa 5.2., mutta voit ilmoittautua mukaan vaikka heti. **Ilmoittaudu täällä:** www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri. **Mitä maksaa?** Ei mitään!

Sosped



HANKETTA RAHOITTAMASSA
KIVISÄÄLIKEN AUDIOVISUAALINEN INSTITUUTTI



Mielekäs Muutos - itseopiskelukurssi Kipinä-alustalla

Tunnistatko elämässäsi jotain,
joka kaipa muutosta?
Miten lähteä rakentamaan jotain,
jota kutsua merkitykselliseksi
elämäksi?

Rekisteröidy kurssille Mielenterveyden
keskusliiton tapahtumakalenterin kautta

Taiteen
Sulattamo ry



TOIVO CUP

Syyskuun ensimmäisenä sunnuntaina kokoontuvat mielenterveysalan joukkueet pelaamaan salibandyä ensimmäistä kertaa järjestettävään Toivo Cup-turnaukseen. Haluathan sinäkin olla joukkueesi kanssa pelaamassa tässä hyvän mielen liikuntatapahtumassa?

Kuka voi osallistua tapahtumaan?

Tapahtumaan on tervetulleita kaikki mielenterveysyhdistysten ja mielenterveysalan joukkueet, joissa on omakohtaista kokemusta mielenterveyshaasteista. Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia.

Sarjat

Toivo Cupissa salibandya pelataan harraste- ja kilpasarja. Joukkueet voivat itse päättää kumpaan sarjaan ilmoittautuvat. Järjestäjällä on oikeus muokata sarjoja ilmoittautumisaajan päätyttyä, jotta turnauspäivän aikataulu saadaan joukkueille järkeväksi.

Kuinka monta joukkuetta?

Joukkueita mahtuu mukaan 16.

KENELLE?

Mielenterveysyhdistysten ja mielenterveysalan salibandyjoukkueille.

LEMPÄÄLÄ

Ajankohta: su 6.9.2026

Paikka: Bläk Boks, Ideapark, Ideaparkinkatu 4, Lempäälä

Yhteistyötaho: Classic

Ilmoittautuminen:
www.mtkl.fi/
tapahtumakalenteri

Ilmoittautuminen aukeaa 11.3.2026. Löydät tapahtuman, kun valitset paikkakunnaksi Lempäälän ja tapahtuma-ajaksi "Syyskuu".

Lisätietoja:
Kati Rantonen,
Mielenterveyden keskusliitto,
046 920 6427,
kati.rantonen@mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto



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

**Tule
mukaan!**



Mielenterveyden
keskusliitto

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

Valoa-vertaistuki

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

Ryhmächat
www.tukinet.net
Ti klo 18–19.30, 3.2. alkaen



Mielenterveyden
keskusliitto