UUSI ALKU

SYKSY 2026

Mielenterveyden keskusliitto

Tukenasi mielen muutoksissa

Kun maailma ympärillä kuohuu, korostuu ihmisten sisäinen turvallisuuden tunne – se, mikä auttaa jaksamaan arjessa. Tässä me kansalaisjärjestöt astumme esiin. Muistutamme, että jokainen meistä, taustasta riippumatta, on arvokas, ja jokaisella on oikeus omaan ääneen.

Olavi Sydänmaanlakka

Maailma olisi parempi paikka, jos mielenterveydestä voisi puhua yhtä luontevasti kuin fyysisestä terveydestä. Jokaisella pitäisi myös olla mahdollisuus saada apua mielenterveyden haasteisiin.

Päivi Sarjanen

Olemme kaikki erilaisia, toisilla menee paremmin kuin toisilla. Erilaisuus ei saa olla syy jakaa ihmisiä meihin ja muihin. Olemme kaikki ihmisiä, kaikilla on oikeus tulla kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään. On tärkeää, että joku kuuntelee ja on läsnä silloin, kun tarvitsemme tukea.

Raimo Tilli

Täsmätyökykyisenä osaajana olen arvokas työntekijä muiden rinnalla. Tiedän rajani ja osaamiseni. Mielenterveyden haasteet eivät ole este työelämälle. Täsmätyökykyiselle suunnitellut, omaa osaamista vastaavat työtehtävät lisäävät onnistumisen kokemuksia ja antavat valmiuksia kehittyä.

Katri Heino

VAADITAAN YHDESSÄ OIKEUTTA PAREMPAAN

Oikeus hyvään hoitoon? Oikeus oman näköiseen elämään? Osallistua ja olla osa? Kyllä, kaikkiin. Mitä muuta oikeus parempaan on? Entä onko parempi suhteellista? Vai noudatetaanko universaaleja periaatteita?

Mielen sairastuessa vakavasti moni joutuu luopumaan ainakin hetkellisesti elämän kantavista asioista. Pelkkä sairastumisen kokemus voi horjuttaa elämää ja minuutta. Ehkä vanha minä jää taakse, ehkä myös vanhat elämän rakenteet. Vaikeimmassa vaiheessa joku muu saattaa päättää tärkeistä asioista. Kun mieli toipuu, päätösvalta palaa. Mutta uskallatko aidosti vaatia parempaa?

Uskallatko sanoa, jos haluat toisenlaista hoitoa? Entä jos haluat itsellesi sopivampaa työtä? Tai irti ihmisten katseista ja oletuksista? Ja onko vain sinun asiasi vaatia parempaa?

Viime vuosien tapahtumia muistellessa jää väistämättä miettimään, mitä kuuluu universalismin, tasa-arvon tai pohjoismaiseen hyvinvointivaltioon usein liitetyn luottamuksen periaatteille. Kuuluvatko palvelut ja etuudet kaikille? Pyrimmekö tasa-arvoon? Entä millaisen ihmiskäsityksen jaamme? Luotammeko toisiimme ja yhteiskuntaan?

Kokonaisesta yhteiskunnasta ei kai kukaan tiedä, maailmasta puhumattakaan. Mutta pidetään me yhtä, jooko? Vaalitaan universaaleja periaatteita, kohdellaan toisiamme kunnioittavasti ja vaaditaan yhdessä oikeutta parempaan. Koska niin yhteiskunnallista muutosta saadaan aikaan.

Mielenterveysviikolla 16.11.–20.11. järjestämme joukon tapahtumia, joiden äärellä voimme kaikkia vaatia yhdessä parempaa. Tule joukkoihimme!

MITEN MUKAAN KURSSEILLE?

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

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

Miten teen hakemuksen?

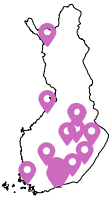
Joillekin kursseille haetaan, ja hakijoita voi olla enemmän kuin mukaan mahtuu. Kerro hakulomakkeessa hieman itsestäsi ja miksi haluaisit kurssille. Ilmoitamme sinulle sähköpostitse pian hakuajan jälkeen, pääsitkö mukaan tällä kertaa.

Ilmoittautuminen?

Koulutus- ja webinaaripaikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Muistathan peruuttaa osallistumisen, jos et pääsekään mukaan

Moni kurssi tai koulutus saattaa täyttyä 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.



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!

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 kohderyhmään
- Ryhmämuotoinen toiminta sopii sinulle
- Et ole hakuhetkellä aktiivisesti työelämässä. Voit olla esim. mielenterveyssyistä 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 täytäthän lomakkeen huolellisesti. Voimme käsitellä vain ne hakemukset, joissa on riittävät tiedot jo valmiina.

Miten saan tiedon valinnasta?

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

Miten osallistujat valitaan?

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

Yleiset valintakriteerit:

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

Lämpimästi tervetuloa kursseillemme!

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

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET:

Mielenterveyden keskusliiton toiminnassa on nollatoleranssi kaikenlaiselle häirinnälle, syrjinnälle ja rasismille. Jokainen ansaitsee tulla kohdatuksi omana itsenään. Olemme vastuussa omasta käytöksestämme 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
Minä – oman elämäni sankari? 12
Suorittajasta itsensä ystäväksi? 14

Työelämästä haaveileville
Ehkä joskus vielä töihin 16
Työkipinä – valmennus kohti työelämää... 17
Työkylä..... 19
Työnhaku – tuskaa vai innostusta? 21

Luonnosta ja liikkumisesta nauttiville
Skutsi kuulee -luontoretki 24
Skutsi kuulee: Hengähdä luonnossa 26
Skutsi kuulee -luontoseikkailu..... 28
Skutsi kuulee -luontokurssit 30
Sinustako luontolähetti?..... 32
Mielekkäästi liikkeelle..... 33

Kulttuurista ja luovuudesta innostujille
Luovuutta keskelle viikkoa 35
Minussa on mahdollisuus – luova matka uuteen suuntaan..... 36
Yhdessä näkyväksi – taidehetket perheille 38
Oivalla, innostu ja ilahdu! 40

Keskusteluja kaipaaville
Valoa-ryhmächat: Teemaillat mielenterveydestä..... 42
Lukupiirit 44

Yhteisöä etsiville, vertaistukea toivoville
Kokemustoimijan koulutukset..... 46
Yksinäisyyden sointi, hiljaisuuden sanat – kansainvälinen vertaistuenpäivä 50
Minun kokemukseni..... 51

Mielenterveysongelmat perheen arjessa
Meidän arki, hyvä arki 58
Valon pisaroita vanhemmuuteen 61
Ihana, kamala, vanhemmuus..... 62

Kipinäkurssit omaan tahtiin ja ohjatusti
Epävakaus kuin mustavalkea myrsky..... 64
Uupumus kuin iloton erämaa 66
Trauma kuin menneisyyden mylly..... 68
Ahdistus kuin usvainen suo..... 70
Masennus kuin ikisade? 72
Opinnot kuin loputon pitäisi 74
Ehkä joskus vielä töihin 76
Mikä tässä on niin vaikeaa? 78
Toivon tuojaksi 80

Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja
Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja ... 82
Soita, kuokkia, harmaita kiviä – kun elämä horjuu ja pää meinaa hajota..... 85
Mitä nuoren mielessä? 86

Keinoja omaan hyvinvointiin ja huolien hälvennykseen
Vireystila kuin muuttuva virta 88
Mielitekoja 89
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä 91
Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin 92
Hyvinvoinnin iltakoulu..... 94
Ahdistus on viesti – mutta mistä?..... 96
Hyvän olon hetkiä 97
Huolien hetket 98
Oman olon kuvaaminen etuushakemuksiin..... 100
Onko ihan OK olla ADHD?..... 101
Mitä muuta olen kuin diagnoosi?..... 102

Tiedonjanoisille
Onko tätä tutkittu? Kurkistuksia tieteen maailmaan..... 104

Mielenterveysviikko: Oikeus parempaan 15.11.–22.11.2026
s. 53

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

MITÄ MINULLE KUULUU?

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

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

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

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

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

Kulttuuripainotus
Kurssilla piirrämme, maalaamme, kirjoitamme ja tutustumme erilaisiin luoviin menetelmiin. Tutustumme yhdessä myös paikalliseen kulttuuritarjontaan. Erityistä osaamista ei vaadita, kiinnostus ja halu kokea yhdessä uusia asioita riittää.

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Kurssilla yövytään

KENELLE?

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

KENELLE?

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

Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

TURKU

LIIKUTAAN LUONNOSSA

Kurssipäivät: 30.11.–4.12.

Kellonajat: 30.11. aloitetaan klo 15 ja 4.12. lopetellaan klo 12.

Paikka: Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 30.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 3.11.

SOTKAMO/VUOKATTI

MIEHILLE

Kurssipäivät: 21.9.–25.9.

Kellonajat: 21.9. aloitetaan klo 15 ja 25.9. lopetellaan klo 12.

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Henri Savolainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 28.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 1.9.

KUOPIO

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 23.11.–27.11.

Kellonajat: 23.11. aloitetaan klo 15 ja 27.11. lopetellaan klo 12.

Paikka: Kylpylähotelli Rauhalahti, Katiskaniementie 8, Kuopio

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 23.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 27.10.

Lähialueen ihmisille

JOENSUU

LIIKUTAAN LUONNOSSA

Kurssipäivät: 17.11.–19.11. / 9.12–11.12.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 30.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 2.11.

HELSINKI

LIIKUTAAN LUONNOSSA

Kurssipäivät: 29.9.–1.10. / 6.10.–8.10.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Hotelli Rantapuisto, Furuborginkatu 3, Helsinki

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 11.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 14.9.

SAVONLINNA

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 1.9.–3.9. / 15.9.–17.9.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Riihisaari, Savonlinnan museo, Savonlinna

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 21.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.8.

RAAHE

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 20.10.–22.10. / 3.11.–5.11.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Langin kauppahuone, Kirkkokatu 19, Raahe

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 2.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 5.10.

KOUVOLA

LUOVUUTTA JA KULTTUURIKOKEMUKSIA

Kurssipäivät: 10.11.–12.11. / 24.11.–26.11.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Original Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Tarja Tikkanen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 23.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 26.10.

ISKO

TERHI

HENRI

MERJA S.

TARJA

NINA

MINÄ - OMAN ELÄMÄNI SANKARI?

Tuntuuko, että olet jo kulkenut toipumisen kivikkoista matkaa aika pitkälle? Oppinut niin itsestäsi kuin elämästä? Matkaaminen on saattanut olla välillä aika yksinäistä puuhaa. Olisiko nyt hyvä hetki vaihtaa kokemuksia toisten samaa kokeneiden kanssa?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Katsellaan yhdessä tulevaisuuteen. Millaisia haaveita sinulla on? Voisivatko kertyneet kokemukset auttaa eteenpäin ja ollakin jatkossa vahvuuksia? Uskaltaisitko kohti jotain aivan uutta?

Pohditaan yhteisesti tunteita, hyvinvointia, jaksamista ja ihmissuhteiden merkitystä. Elämän hyviä asioita, jotka auttavat eteenpäin.

Tämä kurssi ei todellakaan ole pelkkää pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä. Lisäksi liikumme paljon luonnossa. Päivät alkavat aina yhteisellä aamu-ulkoilulla. Kävelemme, retkeilemme katsomaan syksyistä luontoa, nautimme pannukahvit nuotiolla, venyttelemme, kokeilemme rentoutusharjoituksia ja aistimme metsän ääniä, värejä ja tuoksuja. Mikä on luonnon merkitys hyvinvoinnillemme?

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

ISKO

MERJA S.

KENELLE?

Ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi, ja jotka ovat aiemmin osallistuneet Mielenterveyden keskusliiton Suuret unelmat, pienet askeleet-, Mitä minulle kuuluu, Onko tässä pimeydessä valoa? tai Mikä tässä on niin vaikeaa? -kurssille.

SOTKAMO

Kurssipäivät: 7.9.–11.9.

Kellonajat: 7.9. aloitamme klo 15.30 ja 11.9. lopetamme klo 12

Paikka: Break Sokos hotelli Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan:
Viimeistään 17.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 17.8.

Huom! Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

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.

KENELLE?

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

VERKKO

Kurssijaksot

23.10. Mikä ihmeen myötätunto?

30.10. Huomaatko tämän hetken?

6.11. Sisäinen piiskuri puhuu taas!

13.11. Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja!

20.11. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?

27.11. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 10–12

Paikka: Teams

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

Hae mukaan:
Viimeistään 7.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 9.10.

Mukaan mahtuu: 12

TERHI

MERJA M.

Työelämästä haaveileville

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.

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: 30.10./ 4.11./ 6.11./ 10.11./ 13.11.

Kellonajat: 10–12

Paikka: Teams

Ohjaajat: Tarja Tikkanen, Jyrki Rinta-Jouppi ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan:
Viimeistään 25.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 26.10.

TARJA

JYRKI

Huom! Jos työelämäpohdinnat ovat elämässäsi ajankohtaisia, voit käsitellä aihetta myös Verkkokurssilla itseopiskellen tai ohjatussa ryhmässä, s. 76 (Ehkä joskus vielä töihin)

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

TYÖKIPINÄ

VALMENNUS KOHTI TYÖELÄMÄÄ

Millaista olisi olla mukana työelämässä? Voinko päästä tai palata vielä työelämään mielenterveyden pulmista huolimatta?

Haluatko ottaa seuraavan askeleen kohti työelämää – omista lähtökohdistasi käsin yhdessä toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa? Lähdetään toteuttamaan unelmaasi yhdessä!

Työkipinä-valmennus kutsuu sinut kirkastamaan suuntaasi ja ottamaan konkreettisia askelia kohti työelämää turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Valmennus on sinulle, joka pohdit seuraavaa siirtoasi: haluatko palata työelämään, kokeilla jotain uutta tai vahvistaa uskoa omiin mahdollisuuksiisi?

Pysähdymme yhdessä hyvinvointiasi vahvistavien teemojen äärelle sekä autamme sinua tunnistamaan omat vahvuutesi ja osaamisesi uudella tavalla. Etsimme keinoja tukea jaksamistasi niin, että työelämä voi tuntua mahdolliselta ja jopa houkuttelevalta. Samalla käsittelemme työhön paluuseen liittyviä huolia ja rakennamme tilalle luottamusta tulevaan.

Valmennuksessa edetään tavoitteellisesti, mutta sinun valitsemaan tahtiin. Autamme sinua löytämään sinulle sopivan polun kohti työtä ja tuemme sillä kulkemista – se voi olla työkokeilu, opiskelu, vapaaehtoistyö tai muu reitti kohti avoimia työmarkkinoita.

Valmennus sopii sinulle, jos:

- pohdit omaa suuntaasi työelämässä
- kaipaat lempeää mutta tavoitteellista tukea muutokseen
- haluat vahvistaa arjenhallintaa ja jaksamista
- olet valmis etenemään pienin askelin kohti työelämää

Tule mukaan sytyttämään oma työkipinäsi!

KENELLE?

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

MITÄ MAKSAA?

Ei mitään!

TARJA

PÄIVI

JYRKI

TAMPERE/VERKKO

Kurssipäivät:
Ti 15.9. Tampere
Ti 22.9. Teams
Ti 29.9. Teams
Ti 6.10. Teams
Ti 13.10.Teams
Ti 20.10.Tampere

Kellonajat: 16–18

Paikka: Kumppanuustalo Artteli, Mustanlahdenkatu 22, Tampere ja Teams

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan:
Viimeistään 31.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.9.

Mitä maksaa? Ei mitään! Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

HELSINKI/VERKKO

Kurssipäivät:
Ke 2.11. Helsinki
Ke 9.11. Teams
Ke 16.11.Teams
Ke 23.11.Teams
Ke 30.11.Teams
Ke 7.12. Helsinki

Kellonajat: 16–18

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, Helsinki ja Teams

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

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 19.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 22.10.

Mitä maksaa? Ei mitään! Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

TYÖKYLÄ

Oletko pudonnut työelämästä mielenterveyden haasteiden takia tai et ole koskaan sinne päässytkään? Miltä tuntuisi lempeä pysähdys työelämän äärelle muiden samassa tilanteessa olevien kanssa? Voisiko työelämä olla vielä minua varten?

Työkylä on yhden vuorokauden mittainen tapaaminen sinulle, joka olet kokenut mielenterveyden haasteita ja pohdit paluuta työelämään. Ehkä ajatus tuntuu yhtä aikaa toiveikkaalta ja pelottavalta. Ehkä mielessä pyörivät kysymykset: Jaksanko? Riitänkö? Onko nyt oikea aika?

Et ole näiden ajatusten kanssa yksin. Työkylässä saat jakaa ja kuulla kokemuksia turvallisessa ja arvostavassa ilmapiirissä. Pohdimme yhdessä muun muassa sitä, millaisia pelkoja tai esteitä työelämään paluuseen liittyy, miltä oma jaksaminen vaikuttaa juuri nyt, millainen työ voisi tuntua joskus mahdolliselta ja millaista tukea tarvitsisit työtä kohti kulkiessasi.

Työkylässä ei tarvitse suorittaa eikä olla valmis vielä mihinkään. Saat tulla ihmettelemään yhdessä ja ehkä huomata pieniä toivon pilkahduksia, uusia näkökulmia tai lempeämpiä ajatuksia itseä ja työelämää kohtaan. Voit jopa saada uutta intoa työnhakuun tai vahvistuksen sille, että tarvitset vielä toipumisrauhaa.

KENELLE?

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

MITÄ MAKSAA?

Ei mitään!

TARJA

PÄIVI

JYRKI

TAMPERE

Kurssipäivät: 2.9–3.9.

Kellonajat: 2.9. aloitetaan klo 15 ja 3.9. lopetetaan lounaaseen klo 12

Paikka: Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, Tampere

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan:
Viimeistään 21.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.8.

Mitä maksaa? Ei mitään! Sisältää tulopäivänä päivällisen, lähtöpäivänä aamiaisen ja lounaan ja majoituksen 2hh. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

HELSINKI

Kurssipäivät: 17.9–18.9.

Kellonajat: 17.9. aloitetaan klo 15 ja 18.9. lopetetaan lounaaseen klo 12

Paikka: Kulttuurikeskus ja kokoushotelli Sofia, Kallvikinniementie 35, Helsinki

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

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 3.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.9.

Mitä maksaa? Ei mitään! Sisältää tulopäivänä päivällisen, lähtöpäivänä aamiaisen ja lounaan ja majoituksen 2hh. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

TYÖNHAKU – TUSKAA VAI INNOSTUSTA?

Pelottaako ja ahdistaako työnhaku? Oletko jumissa työnhakusi kanssa? Tuntuuko, että asiasi ovat menossa vaan huonompaan suuntaan? Haluaisitko olla innostunut, mutta siltä ei nyt vaan tunnu?

Hyvinvoiva sinä on parhaiten työllistyvä sinä. Muuta ahdistava työnhaku innostavaksi itsestä huolehtimiseksi ja opi pieniä askelia työllistymisesi edistämiseksi. Lyö kaksi kärpästä kerralla. Kuka sanoo, että työllistymisen tulee olla tuskaa?!

Tule kuulemaan miten voit edistää hyvinvointiasi ja työllistymistäsi pienin askelin. Sinä määräät tahdin, millä vauhdilla haluat edetä. Voit tarvittaessa aloittaa arjen kuntoon saattamisesta. On tärkeää, että arki sujuu ja siellä on jaksamista lisäävää tekemistä. Kun arki sujuu voit siirtyä etsimään osaamisellesi käyttämisen paikkoja, hankkia uutta osaamista tai verkostoutua potentiaalisten työnantajien kanssa. Nämä kaikki edistävät työllistymistä.

Lähdemme liikkeelle onnistumisen kokemuksista. Lisäksi harjoittelemme taitoja, jotka tukevat motivaatiota ja jaksamista. Jokaisen on mahdollisuus löytää sisäinen motivaationsa eli innostuksen kohde. Jutellaan siitä, mistä eväät parempaan elämään ja työllistymiseen.

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

KENELLE?

Sinulle, joka ajattelet, että työllistyminen ei ole minun juttuni. Pelot ja ahdistus haittaavat työllistymistäsi, olet jumissa työnhaussa, ja tarvitsisit uutta näkökulmaa.

VERKKO

Ajankohta: 25.9.

Kellonaika: 12–14

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: 24.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 300

Mitä maksaa? Ei mitään

TARJA

JYRKI

Luonnosta nauttiville, liikkumisen kipinää etsiville

SKUTSI KUULEE -LUONTORETKI

Haluaisitko lähteä porukalla metsäkävelylle – yksin kun ei tule juuri lähdettyä? Eikä oikein tiedä edes, minne lähtisi. Poimia marjoja, oppia tuntemaan sieniä, bongata lintuja? Huokaista ja levähtää – mukavassa seurassa?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Yhteisellä luontoretkellä ei suoriteta tai nosteta sykettä, vaan kuljetaan hiljakseen, rauhassa ja nautiskellen. Välillä pysähdymme nauttimaan myös hyvistä retkieväistä ulkosalla. Viritellään yhdessä tulta tai kokataan retkikeittimellä.

Pääset retkellä itse testaamaan, tuoko luonnossa oleilu ja liikkuminen sinulle hyvää oloa. Ihan tutkitustikin monille tuo: luonto lievittää stressiä ja ahdistusta ja vaikuttaa mielialaan.

Et tarvitse aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että tulet paikalle ja lähdet avoimin mielin mukaan. Liikkeelle lähdetään mukavan ja turvallisen porukan kanssa, jossa voit olla oma itsesi.

Luontoretket 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

TUUSULA

Ajankohta: 29.9.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Tuusulan keskusta. Tarkempi lähtöpaikka retkelle ilmoitetaan erikseen osallistujille.

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 18.9.

Yhteistyössä: Tuusulan kunta

KATI

SANNA

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.

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

KENELLE?

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

MUONIO

Ajankohta: 25.8.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Lähtö retkelle Muonion keskustasta. Tarkka paikka yhteiskuljetukselle ilmoitetaan osallistujille.

Muoto: Alueen ihmisille.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 18.8.

Yhteistyössä: Muonion kunnan nuorisopalvelut

KATI

SANNA

SKUTSI KUULEE -LUONTOSEIKKAILU

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

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

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

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

Luontoseikkailu on osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

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

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

KENELLE?

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

VANTAA

Ajankohta: 3.9.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Vantaa. Tarkka lähtöpaikka yhteiskuljetukselle ilmoitetaan osallistujille.

Muoto: Alueen ihmisille.

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

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu mukaan: viimeistään 25.8.

Yhteistyössä: Vantaan kaupungin Nuoriso- ja yhteisöpalvelut

SANNA

TERHI

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 hälvenee, mieli rauhoittuu – kunhan sen äärelle malttaa pysähtyä. Tai miten raitis ilma ja kahiseva maa vaikuttavat mieleen.

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

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

Luontokurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

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

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

KENELLE?

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

KATI

SANNA

TERHI

HELSINKI

Ajankohta: 8.9. / 9.9. / 15.9. / 16.9.

Kellonajat: 10–14

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 26.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 28.8.

Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys Helmi ry

MUONIO

Ajankohta: 21.9.–24.9.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Yhteislähtö Muonion keskustasta. Ensimmäisen tapaamisen tarkka kokoontumispaikka ilmoitetaan erikseen osallistujille.

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Ohjaajat: Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 9.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 11.9.

Yhteistyössä: Muonion kunnan nuorisopalvelut

VANTAA

Ajankohta: 6.10. / 7.10. / 20.10. /21.10.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Ensimmäisen tapaamisen tarkka kokoontumispaikka ilmoitetaan erikseen osallistujille.

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 23.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 25.9.

Yhteistyössä: Vantaan kaupungin Nuoriso- ja yhteisöpalvelut

SINUSTAKO LUONTOLÄHETTI?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Saako metsä ympärillä huokaamaan onnesta? Luonnossa kuljeskelu muistuttamaan rauhasta? Valoisa mäntykangas. Karu kallio meren äärellä. Sammaleinen metsä kuin sadusta. Jakaisitko lempipaikkasi toisen kanssa?

Moni meistä suuntaa lähimetsään tai tutuille kalliolle silloin, kun elämä kiristää. Silloin, kun kaipaa hetken taukoa arjesta tai huolista. Voisitko ottaa mukaasi 18–35-vuotiaan nuoren aikuisen, joka ei yksin pääse liikkeelle tai kaipaa kaveria tutustumisretkelle luontoon?

Haemme nyt joukkoomme uusia, vapaaehtoisia luontolähettejä. Luontolähettinä otat nuoren mukaan retkillesi, autat alkuun luonnossa liikkumisessa ja siitä nauttimisessa. Mitään suureellista ei tarvitse tehdä, kuljeskelu lempipaikoissasi riittää.

Sovit luontolähetiksi, jos sinulla on
- kokemusta luonnossa liikkumisesta
- tahtoa jakaa luontoretkesi nuoren aikuisen kanssa

Koulutuksessa saat tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista, mielenterveydestä ja opit retkeily- ja kohtaamistaitoja.

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa valtakunnallisesti vapaaehtoisia luontolähettejä toimimaan kunnissa ja mielenterveysyhdistyksissä osana Skutsi kuulee -ohjelmaa.

Skutsi kuulee?
Skutsi kuulee -ohjelma on Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama ja sen tavoitteena on tukea nuorten aikuisten myönteisen luontoyhteyden muodostumista luonnossa toimimisen kautta sekä vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

KENELLE?

Vapaaehtoistoiminnasta ja luonnosta innostuville ihmisille

VERKKO

Kurssipäivät: 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12.

Kellonajat: 17.30–19.30

Paikka: Teams

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

Missä lähetit toimivat: Muonion, Rovaniemen, Raahen, Kemin ja Tuusulan alueilla.

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: viimeistään 18.10.

Pääsinkö koulutukseen? Kerromme sinulle 9.11.

Yhteistyössä: Muonion kunnan nuorisopalvelut, Balanssi ry Rovaniemi, Raahen Psyyke ry, Yhdessä ry Kemi, Tuusulan kunta.

Lisätietoja: Sanna Manu: sanna.manu@mtkl.fi

Hae mukaan: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

SANNA

TERHI

KATI

MIELEKKÄÄSTI LIIKKEELLE

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Haluaisitko lisätä liikettä arkeesi, mutta pelkkä ajatuskin ulos ihmisten ilmoille menemisestä ahdistaa? Tai voimat ovat vaan aika vähissä? Kaipaatko kannustusta ensimmäinen askeleen ottamiseen kohti liikunnallisempaa elämäntapaa? Et ole asian kanssa yksin! Jos etsit vielä pientä kipinää liikkumiseen tai haluat palauttaa sen elämääsi, kurssi on juuri sinulle.

Jokaisella ryhmäkerralla etsimme yhdessä mielekkäitä ja helppoja tapoja liikkumiseen. Kokeilemme erilaisia ihan kotona toteutettavia harjoituksia – minnekään ei tarvitse erikseen lähteä.

Tutkailemme sitä, millaisen olon liikkuminen tuo: Lisääkö se hyvinvointiasi, voimiasi ja arjessa jaksamista? Jaamme kokemuksiamme toisten kurssiosallistujien kanssa.

Olet tervetullut kurssille ihan riippumatta liikkumistaustastasi. Voit olla kokenut liikkuja, vaikka liikkuminen onkin mielenterveysongelmien myötä hiipunut. Tai ehkä haluat nyt ensimmäistä kertaa kokeilla, vaikka se vähän vaikealta tuntuukin ja jännittää jo ennakkoon.

Kurssilla saat käyttöösi oman liikkumiskortin, jonka avulla huomaat helposti, kuinka paljon liikkumista arjessasi on. Ihan pienetkin liikkumiset lasketaan!

KENELLE?

Sinulle, joka kaipaat tukea liikkeelle lähtöön, etkä ole aktiivisesti työelämässä mielenterveydellisistä syistä. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

VERKKO

Kurssipäivät: 19.10./26.10./2.11./ 9.11./16.11./ 14.12.

Kellonajat: 13–14.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jenny Blomqvist ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: viimeistään 1.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 5.10.

Mitä maksaa? Ei mitään!

KATI

JENNY

Kulttuurista ja luovuudesta innostujille

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.

KENELLE?

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

VERKKO

Kurssipäivät: 28.9. / 5.10. / 19.10. / 26.10. / 2.11. / 10.11.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 15

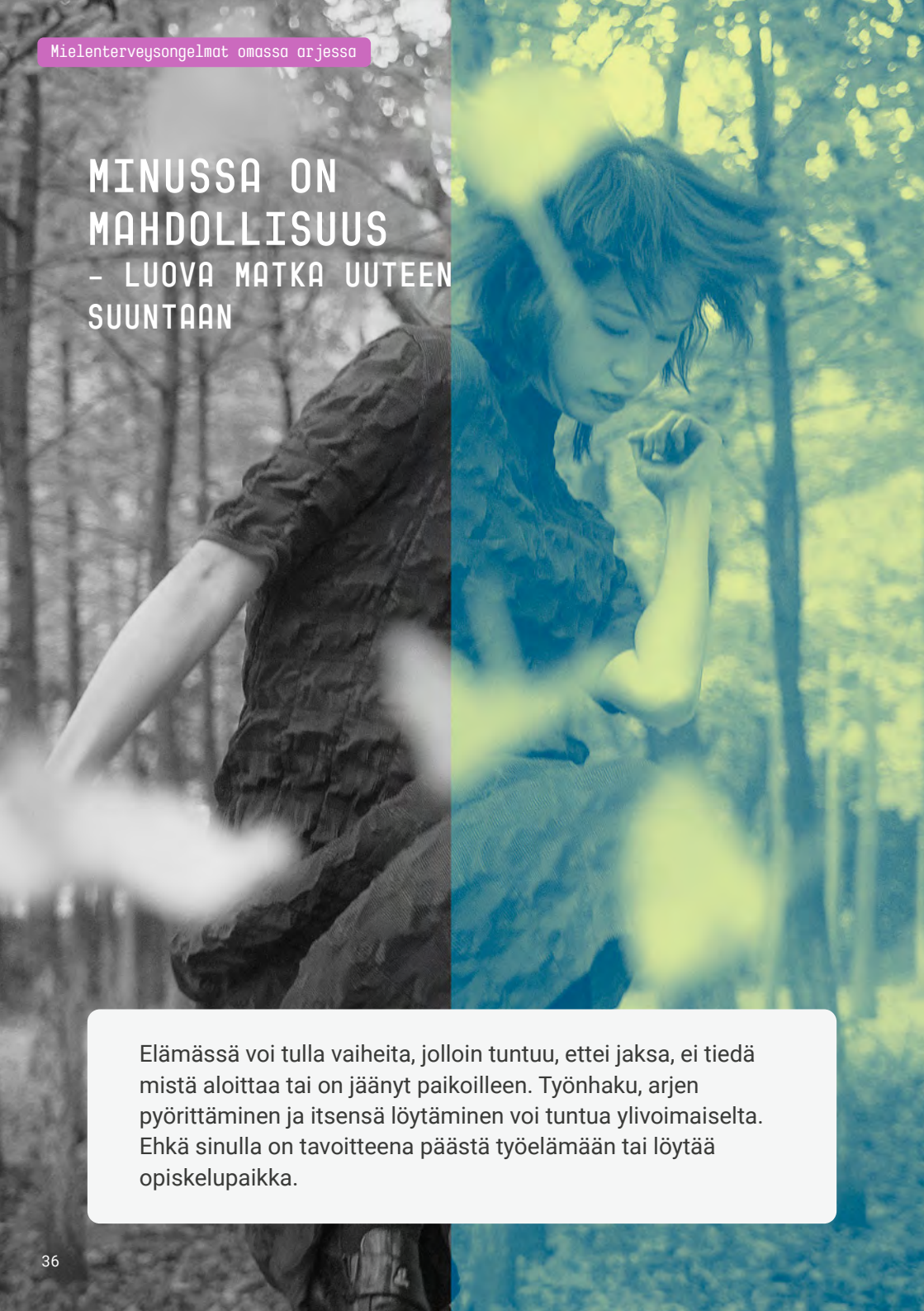
Hae mukaan: Viimeistään 17.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 18.9. Lähetämme osallistujille postitse kurssimateriaalit ennen aloituskertaa.

MERJA S.

NINA

MINUSSA ON MAHDOLLISUUS
– LUOVA MATKA UUTEEN SUUNTAAN



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

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

Kurssi koostuu neljästä osasta:

1. Luovuuden voima – miten päästä alkuun, vaikka ei jaksa
2. Oma tarina – voimavarojen ja taitojen tunnistaminen
3. Uuden paikan löytäminen – kuinka löytää suunta elämässä
4. 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 verkkoryhmässä 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: 16.9. / 23.9. / 30.9. / 8.10.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 14.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 15.9.

MITÄ MAKSAA?

Ei mitään!

SANNA

NINA

YHDESSÄ NÄKYVÄKSI – TAIDEHETKET PERHEILLE

Alli Paasikiven säätiö

Kaipaatteko perheenä mukavaa yhteistä tekemistä ja hetkeä hengähtää arjen keskellä? Iloa, uusia kokemuksia ja lempeitä tapoja vahvistaa perheen vuorovaikutusta? Yhdessä näkyväksi -taidehetkissä piirretään, askarrellaan, kokeillaan sirkustemppuja ja vieraillaan nukketeatterissa.

Perheen arki voi joskus olla kuormittavaa. Mielenterveyden haasteet, muutokset elämäntilanteessa tai arjen moninaiset huolenaiheet voivat viedä voimia ja jättää vähän tilaa yhteisille hetkille. Tällä kurssilla pysähdytään yhdessä, kokeillaan luovia tapoja ilmaista tunteita ja rakennetaan myönteisiä kokemuksia tekemisen kautta.

Neljän taidehetken aikana sukelletaan luovuuden maailmaan monin eri tavoin:

- piirretään rennosti ja helposti
- vieraillaan Taiga-Matto-nukketeatterin maailmassa
- kokeillaan sirkustemppuja yhdessä Sirkus Magentan kanssa
- askarrellaan ja tehdään yhteinen tarina

Taidehetkinä voi nauraa, kokeilla ja löytää uusia puolia itsestä ja perheestä. Teemme yhdessä helppoja harjoituksia yksinkertaisilla välineillä esim. kierrätysmateriaaleilla. Harjoituksia voi tehdä rauhassa oman perheen kanssa ja halutessaan jakaa muiden kurssilaisten kesken.

Kurssi on helposti lähestyttävä verkkokurssi, johon voi irrottautua mukaan suoraan arjen keskeltä.

KENELLE?

Perheille, joissa arki on kuormittavaa tai vanhemmalla/lapsella on mielenterveyden ongelmia. Lasten/nuorten ikä 6–13 v. Kaikenlaisille perheille: monimuotoisille perheille, uusperheille, yhden vanhemman perheille, maahanmuuttajaperheille sekä perheille, joissa on erityistarpeita. Osallistua voi myös isovanhempi tai muu läheinen aikuinen yhdessä lasten/nuorten kanssa.

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

VERKKO

SYYSKUUN RYHMÄ

Kurssipäivät: 14.9. / 17.9. / 21.9. / 24.9.

Kellonajat: 16–17.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto sekä vierailijoina Nukketeatteri Taiga-Matto ja Sirkus Magenta

Mukaan mahtuu: 15 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 7.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 8.9.

Rahoittaja: Alli Paasikiven säätiö

MARRASKUUN RYHMÄ

Kurssipäivät: 9.11. / 12.11. /16.11. / 19.11.

Kellonajat: 16–17.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Merja Smahl ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto sekä vierailijoina Nukketeatteri Taiga-Matto ja Sirkus Magenta

Mukaan mahtuu: 15 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 2.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 3.11.

Rahoittaja: Alli Paasikiven säätiö

NINA

MERJA S.

SANNA

OIVALLA, INNOSTU JA ILAHDU!

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Miltä tuntuisi kerrankin päästää irti turhasta kontrollista? Ja saada samalla keinoja tunteiden työstämiseen ja ripauksen iloa arkeesi? Mitä luovuus arjessa tarkoittaa?

Meillä jokaisella on arjessa erilaisia keinoja pysähtyä hetkeksi ja unohtaa ympärillä oleva kaaos. Usein siinä kaaoksen keskellä me kuitenkin unohdamme nämä keinot. Työpajassa käymme yhdessä harjoitteita läpi ja voit valita niistä itsellesi parhaiten toimivammat.

Pääset kokeilemaan helppoja ja nopeita luovia menetelmiä, joiden avulla voit päästää hetkeksi irti arjen pyöreistä ja siirtää ajatukset toisaalle.

Tarvitset lähellesi paperia ja kyniä: lyijy-, muste- ja värikyniä, ihan mitä sinulta vaan löytyy.

KENELLE?

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

VERKKO

Ajankohta: ti 1.12.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jonna Rautavirta ja Jenni Savolainen, Omat avaimet 4You -toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu: 30.11.klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 30

JONNA

JENNI

Keskusteluja kaipaaville

VALOA-RYHMÄCHAT TEEMAILLAT MIELENTERVEYDESTÄ

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

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?

Valoa-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.

valoa
chat mtkl.fi

Liity keskusteluun:
https://tukinet.fi/fi/palvelut/valoa-teemaillat

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.

1.9. klo 18–19.30
29.9. klo 18–19.30
27.10. klo 18–19.30
1.12. 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 edistävistä asioista. Voisiko toisten seurassa saada ajatuksiakin uusille urille?

8.9. klo 18–19.30
6.10. klo 18–19.30
3.11. klo 18–19.30
8.12. 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? Löytää vahvistusta siihen, että pakko-ajatusten ja -rutiinienkin kanssa elämä on hyvää, me pärjäämme kyllä.

15.9. klo 18–19.30
13.10. klo 18–19.30
10.11. klo 18–19.30
15.12. klo 18–19.30

Turvaa traumaoireilun keskellä

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

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

22.9. klo 18–19.30
20.10. klo 18–19.30
24.11. klo 18–19.30

Ti 17.11. klo 18–19.30

Miten pidän puoleni mielenterveystoipujana? Mielenterveysviikon erikoisilta

Tuntuuko, että ympärilläsi koventuneet olot vaikuttavat sinuun tai mielialaasi lannistavasti? Tai unohditko itsesi arvokkaaksi kokemisen taidon jo kauan ennen sitä – huomaatko uskovasi, jos joku väittää sinun tai tilanteesi olevan toista vähäarvoisempi? Onko vaikeaa nähdä itsessä hyvää, olla osaava, luottaa elämään?

Jokaisella meistä on oikeus olla arvostettu osa yhteiskuntaa, saada tarvitsemiaan mielenterveyspalveluita ikään, asuinpaikkaan ja tulotasoon katsomatta, osallistua työelämään ja elää mielekästä ja itsensä näköistä elämää mielenterveysongelmista huolimatta. Millä keinoin voisimme vahvistaa arvostuksen tunnetta itsessämme ja toisissamme, kokea vahvistumista siinä, mikä on itselle vaikeaa ja nähdä itsemme arvokkaina?

Jaetaan itselle tärkeitä kokemuksia oman sisäisen puheen voimasta ja tavoista puolustaa itseään ja muita mielenterveyden ongelmia kohdanneita. Miten pitää puolensa ja muistaa oma arvokkuutensa, kun sitä ulkopuolelta koetellaan?

LUKUPIIRIT

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Haluaisitko pohtia Trauma kuin menneisyyden mylly tai Epävakaus kuin mustavalkea myrsky -Verkkokurssien 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. Osallistuminen keskusteluun tapahtuu kirjoittamalla kurssiin keskustelupalstalla.

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

Lukupiirissä mukana vapaaehtoisiamme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

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

Löydät lukupiirin kurssin viimeisestä jaksosta.

VERKKO

Paikka: Oppimisalusta Kipinä

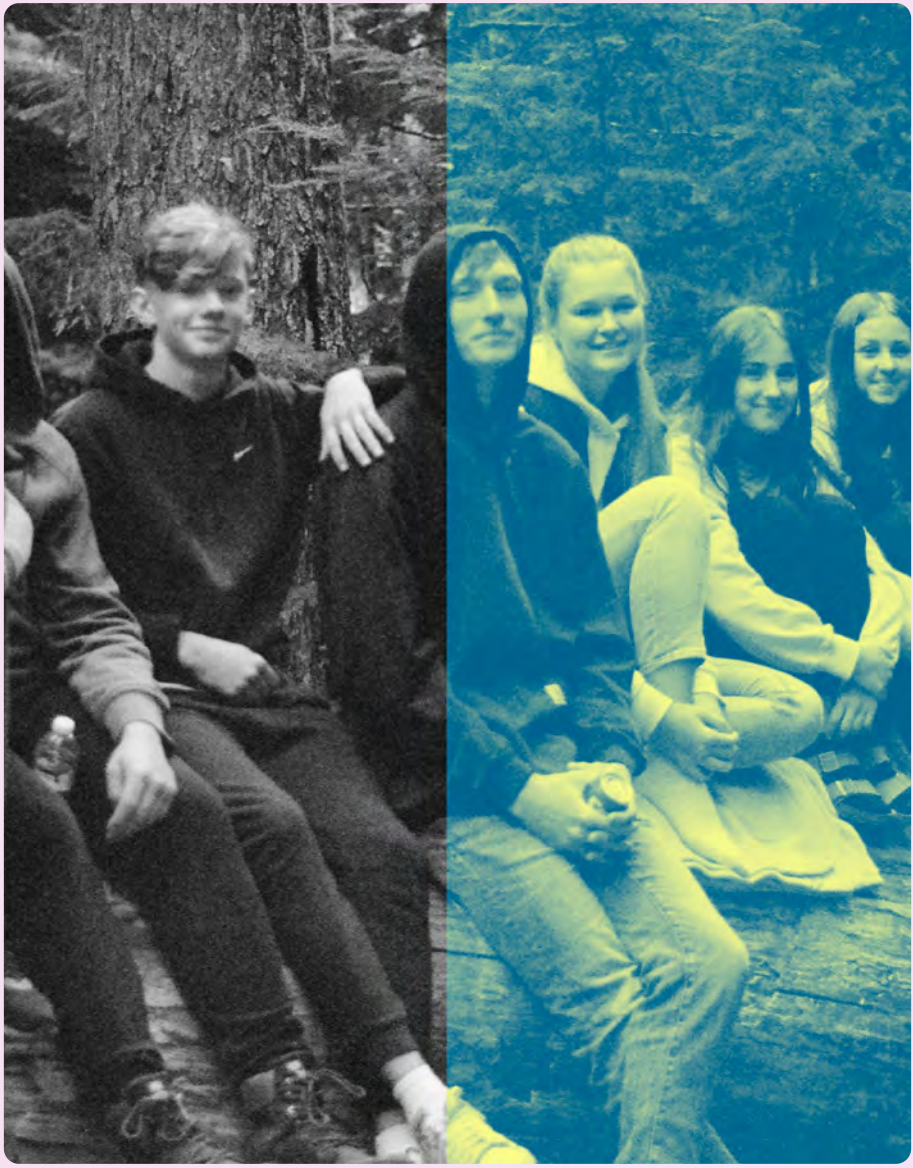
Ilmoittaudu ensin kursseille: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

TRAUMA KUIN MENNEISYYDEN MYLLY

7.9.–11.9.	Mikä on trauma?
14.9.–18.9.	Miten trauma näyttäytyy?
21.9.–25.9.	Mistä apua?
28.9–2.10.	Miten pärjätä traumamuistojen kanssa?
5.10.–9.10.	Miten puhua traumasta ja Kenelle?
12.10.–16.10.	Aina on toivoa

EPÄVAKAUS KUIN MUSTAVALKEA MYRSKY

26.10.–30.10.	Mitä epävakaus on?
2.11.–6.11.	Epävakaus arjessa
9.11.–13.11.	Mistä apua?
16.11.–20.11.	Läheiset ihmissuhteet
30.11.–4.12.	Vahvuuksia, toivoa



Yhteisöä etsiville, vertaisuutta toivoville

KOKEMUSTOIMIJAN KOULUTUKSET

SINUSTAKO VOIMAVARAVALMENNUKSEN VERTAISOHJAAJA?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Haluaisitko olla tukena toisille mielenterveysongelmia kokeville – ja samalla vahvistaa omaa hyvinvointiasi? Innostaisiko ohjata vertaisryhmää, mutta tarvitsisit vielä lisää osaamista ja varmuutta?

Tämä koulutus on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta vertaisryhmässä, mutta et ole varma, uskallatko ja osaatko. Sinulla saattaa olla aiempaa kokemusta vertaisena toimimisesta, mutta ryhmän ohjaaminen ei ole vielä kovin tuttua. Tai sitten olet ensimmäistä kertaa pohtinut, voisiko vertaisena toimiminen olla oma juttusi. Tärkeintä on, että sinulla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden ongelmista, halu kuunnella toisia ja olla ihminen ihmiselle.

Koulutuksessa opit vertaisryhmän ohjaamisen perusteet turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Saat käytännön työkaluja siihen, miten ryhmää rakennetaan, ohjataan ja tuetaan sekä kasvokkain että verkossa. Lisäksi perehdyt voimavaravalmennuksen menetelmään, joka auttaa tunnistamaan vahvuuksia ja rakentamaan arjen hyvinvointia. Saat tietoa toivon välittämisestä, haastavista tilanteista selviytymisestä ja keinoja omaan jaksamiseen.

Koulutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden kehittää vuorovaikutustaitojasi, vahvistaa itsetuntemustasi ja löytää uusia tapoja kohdata sekä itsesi että muut. Vertaisohjaajana toimit tärkeässä roolissa: olet rinnalla kulkija, kuuntelija ja mahdollistaja. Samalla oma toipumismatkasi voi saada uuden suunnan.

KENELLE?

Mielenterveysyhdistysten vapaaehtoisille ja muille mielenterveyden ongelmia kokeneille, jotka haluavat toimia vertaisohjaajana.

VERKKO

Koulutuspäivät:

Ma 7.9. Mitä vertaisohjaaminen on?

Ma 14.9. Millaisessa ryhmässä on hyvä olla?

Ma 21.9. Voimavaravalmennus tutuksi

Ma 28.9. Haastavia tilanteita

Ma 5.10. Ideariihi: oman ryhmän suunnittelu

Ma 19.10. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Olisi tärkeää, että voisit osallistua jokaiselle koulutuskerralle.

Kellonajat: 10–12

Paikka: Teams

Kouluttajat: Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: viimeistään 30.8.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle sähköpostitse viimeistään 1.9.

PÄIVI

TARJA

MINUN TARINANI MEDIASSA

Oletko kiinnostunut esiintymään mediassa? Miten omista kokemuksista voisi haastattelussa kertoa? Ja miten media ylipäätään toimii?

Jos haluat tietää lisää erilaisista medioista ja olet kiinnostunut kertomaan kokemuksistasi esimerkiksi lehdissä, televisiossa tai radiossa, tämä koulutus on sinulle. Koulutuksessa käydään läpi erilaisia medioita ja journalismin periaatteita.

Haastattelun antaminen voi olla jännittävää, vaikka omista kokemuksista olisikin tottunut kertomaan. Koulutuksessa pohditaan, miten oman tarinan punaisen langan voi löytää, ja miten sitä kannattaa haastatteluissa hyödyntää. Saat myös hyödyllisiä vinkkejä mediassa esiintymiseen.

RIITTA

EMMA

KENELLE?

Sinulle, joka olisit kiinnostunut kertomaan kokemuksistasi mediassa.

VERKKO

Ajankohta: to 5.11.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Riitta Liski ja Emma Nikka, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: 4.11. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

MINUN TARINANI WEBINAARISSA

Haluaisitko joskus pitää kokemuspuheenvuoron webinaarissa? Tai oletko joskus pitänytkin, mutta tarvitsisit vielä lisää vinkkejä ja varmuutta?

Omista kokemuksista kertominen verkossa voi olla monella tavalla jännittävä tilanne: et ehkä näe osallistujia etkä aina saa välitöntä palautetta. Voi myös olla yllättävän vaikea valita, mitä kertoa – etenkin silloin, kun webinaarin aihe ja aika ovat rajattuja ja oma tarina paljon laajempi.

Tässä koulutuksessa perehdytään siihen, miten rakentaa puheenvuoroa niin, että se pysyy aiheessa ja koskettaa kuulijoita. Puhumme siitä, millainen on selkeä ja kiinnostava verkkoon sopiva kokemustarina ja miten se kerrotaan turvallisesti, omia rajoja kunnioittaen.

Käymme läpi myös sitä, miten selvitä esiintymisjännityksestä tilanteessa, jossa on ruudun takana yksin.

Koulutus ei ole täydellistä esiintymistä vaan sinua varten. Saat tukea, ideoita ja varmuutta siihen, miten voit kertoa kokemuksesi tavalla, joka tekee hyvää sekä sinulle että kuulijalle.

MERJA M.

PÄIVI

KENELLE?

Sinulle, joka haluaisit kertoa omista kokemuksista webinaareissa, ja sinulle, joka tarvitsisit vahvistusta kokemuspuheenvuoron pitämiseen verkossa.

VERKKO

Ajankohta: to 10.12.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: 9.12. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

SINUSTAKO DISCORD-VAPAAEHTOINEN?

Haluaisitko olla mukana luomassa yhteisöä, jossa mielenterveydestä voi puhua rehellisesti ja suoraan? Ahdistuksesta, masennuksesta, avun hakemisen vaikeudesta, yksinäisyydestä – ihan mistä vaan?

Jos Discord on tuttu paikka ja haluat olla mukana luomassa turvallista ja rentoa ilmapiiriä ja auttaa toisia omilla kokemuksillasi, ehkä tämä voisi olla sinun juttusi.

Vapaaehtoisena
- toivotat uusia ihmisiä tervetulleiksi
- osallistut keskusteluihin ja pidät niitä yllä
- autat luomaan hyvää fiilistä yhteisöön
- jaat omia kokemuksia ja ajatuksia sen verran kuin haluat

Lähde kanssamme kehittämään uutta, rehellistä ja turvallista yhteisöä, jossa on lupa puhua mieltä painavista asioista niiden oikeilla nimillä. Tärkeintä ovat vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Toiminta tapahtuu pääasiassa kirjoittamalla, mutta halutessasi voit osallistua myös puhe- tai videokanavilla.

Meille on tärkeää, että oma elämäntilanteesi on tällä hetkellä riittävän tasapainoinen ja jaksat kohdata muita ihmisiä. Omat kokemukset mielenterveyden haasteista eivät todellakaan ole este – päinvastoin, ne ovat arvokas voimavara vertaistukityössä.

Eikö Discord ole vielä täysin tuttu? Ei haittaa! Saat perehdytyksen, jossa käydään läpi sekä Discordin käyttöä että vertaistukitaitoja. Lisäksi tarjolla on säännöllistä tukea ja ohjausta vapaaehtoisille.

Samalla pääset kehittämään vuorovaikutustaitojasi, tutustumaan uusiin ihmisiin ja oppimaan lisää myös itsestäsi.

Kaikki tapahtuu etänä omalta koneelta käsin.

Perehdytys koostuu kolmesta koulutuskerrasta.

KENELLE?

18-35-vuotiaille, joille toisten tukeminen omilla kokemuksilla mielenterveydestä on sydämen asia ja joita vapaaehtoistoiminta innostaa.

VERKKO

Koulutuspäivät

9.9. klo 15–17
Mitä tarkoittaa vapaaehtoistyö?

16.9. klo 15–17
Oma kokemus ja hyvinvointi

23.9. klo 15–17
Discord-yhteisössä toimiminen

Paikka: Teams

Kouluttajat: Tuija Nissinen ja Kaika Toivanen, Pääkaista-hanke, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan:
8.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 20

Pääkaista?
Yhteisö, joka mahdollistaa rehellisen mielenterveyspuheen, vertaistuen ja yhdessä tekemisen, jotta arki voisi tuntua hieman kepeämmältä.

KAIKA

TUIJA

YKSINÄISYYDEN SOINTI, HILJAISUUDEN SANAT

KANSAINVÄLINEN VERTAISTUENPÄIVÄ

Miten sinä sanoittaisit yksinäisyyttä? Onko sinulla ollut hetki, jolloin musiikki on ollut ainoa, joka tuntui ymmärtävän? Oletko löytänyt laulusta tai sanoituksesta ystävän, kun muutoin sanat toisille ihmisille ovat olleet vaikeita?

Juhlistamme kansainvälisen vertaistuen päivän hengessä kaikkia vapaaehtoistyötä tekeviä ihmisiä - rinnalla kulkemista, kuuntelemista ja kokemusten jakamista. Tapahtuma muistuttaa siitä, ettei kenenkään tarvitse kohdata elämän haasteita yksin – vertaistuki ja vapaaehtoisten läsnäolo voivat rakentaa merkityksellisiä yhteyksiä ja vahvistaa toivoa arjessa.

Illan erityisvieraana kuulemme artisti Idaliiaa. Hän kertoo musiikistaan ja siitä, mitä rinnalla kulkeminen merkitsee luovassa työssä ja elämässä. Hänen kappaleensa ”En jaksa olla enää surullinen” puhuu niille, joille suru on liiankin tuttua – ja jotka etsivät tietä kohti iloa, toivoa ja yhteyttä toisiin ihmisiin.

Keskustelemme siitä, millainen voima musiikilla voi olla tunteiden äärellä, ja kirjoitamme yhdessä lyhyitä luovan kirjoittamisen harjoituksia, joissa jokaisen oma ääni saa tulla esiin.

Tule myös kuulemaan, miten osallistua Mielenterveyden keskusliiton vapaaehtoistyöhön!

KENELLE?

Sinulle, jota musiikki ja luova ilmaisu puhuttelee ja vertaistuki ja vapaaehtoistyö kiinnostaa.

VERKKO

Ajankohta: 15.10.

Kellonaika: 14–16

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu:
14.10. klo 10 mennessä

IDALIIA

MINUN KOKEMUKSENI

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

Minun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana.

Tule mukaan kuuntelemaan!

KENELLE?

Kaikille tuiki 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.

VIEKÖ TYÖKYVYTTÖMYYS IHMISELTÄ ARVON?

Ke 7.10. klo 18–19

Kun sairastuin 12 vuotta sitten vaikeaan masennukseen ja uupumukseen, olin ihan varma, että vie. Olin syntynyt suorittajaksi ja oppinut jo pienestä pitäen sen, että arvoni ja hyvyyteni mitataan vain ja ainoastaan työn määrässä ja laadussa. Aina piti tehdä enemmän ja paremmin.

Kun sitten yhtäkkiä en päässytkään sängystä ylös enkä ovesta ulos, olin tyhjän päällä. Omasta mielestäni täysin arvoton ja mahdoton rakastaa. Tuntui että minulta vietiin, ei vain osa terveyttä, vaan ihan kaikki.

Nämä haastavat tunteet saivat minut suorittamaan myös kuntoutumista. Minulla oli jatkuva pakkomielle palata työhön hinnalla millä hyvänsä. Ajattelin työtä koko ajan. Vointini ei kuitenkaan kohentunut, päin vastoin. Tilannetta ei auttanut ympäristön ja yhteiskunnan asenne, joka ei tuntenut kuntoutumisrauhaa.

Käänne parempaan tapahtui vasta kolme vuotta sairastumisen jälkeen, kun eräs psykologi lausui taikasanat; “työkykyä tärkeämpää on elämisenkunto, se täytyy rakentaa ensin”.

Kerron matkastani suorittajasta, vaikeasti masentuneesta ja uupuneesta, elämisen kuntoon.

Kokemusasiantuntija Anna-Lovisa

OIKEUTENI TEHDÄ TYÖTÄ - TYÖUUPUMUKSESTA OSATYÖKYKYISEKSI

Ke 18.11. klo 18–19

Tarvitaanko osaamistani enää? 25 vuotta varhaiskasvatuksen opettajana päättyi työuupumuksen mukanaan tuomiin mielenterveyden haasteisiin. Masennus, ahdistus ja pakko-oireisuus astuivat elämääni. Ammattiosaamiseni ei kuitenkaan kadonnut minnekään.

Millaisia olivat askeleet takaisin työelämään muuttuneista lähtökohdista käsin? Kun voimia on vain vähän, olisin tarvinnut työnantajaltani enemmän tukea työhön palaamiseen. Onko työuupumisesta selviäminen vain yksilön vastuulla? Halu tehdä työtäni sai itseni taistelemaan paikkani takaisin työelämään vähättelystä, arvostuksen puutteesta ja ymmärtämättömyydestä huolimatta.

Mielenterveyden haasteet kulkevat edelleen rinnallani, mutta voin siitä huolimatta toteuttaa ammattiosaamistani. Siihen tarvitaan oman motivaation lisäksi esihenkilön ja työterveyden tukea, jotta sairauden tuomat haasteet osataan ottaa huomioon työssäni. Työurani jatkuminen on kaikkien etu: yksilön, työyksikön, työnantajan ja yhteiskunnan.

Kokemusasiantuntija Kirsi

ITSE-TUHOISUUDESTA VOI TOIPUA

Ke 2.12. klo 18–19

Tuskan sumu mustaa tulevaisuuden näkymättömiin ja mieli uppoaa oman yksinäisyyden kuplan syövereihin.

Pelkäämmekö kohdata itsetuhoisuutta? Onko ammattiauttajillakaan riittävää lempeyttä itsetuhoisen asiakkaan rohkeaan kohtaamiseen? Aihe ei saa olla tabu, koska itsetuhoisen kommentoinnin nopea ja hätäinen sivuuttaminen kasvattaa asian kielteistä sädekehää ja salamyhkäisyyttä. Itsetuhoisuuden taustat voivat kietoutua hyvin monisyiseksi vyyhdeksi. Samoin on toipumisen kanssa.

Toipumiseni koostuu useista eri osatekijöistä. Virallisina hoitomuotoina minulla on ollut mm. lääkehoitoa, rTMS-hoitoa ja terapioita. Kerron, mikä minua on pitänyt pinnalla vaikeina aikoina, miten olen kokenut erilaiset hoidot ja kaikkein painavammin haluan kertoa siitä, mikä minua on auttanut ulos itsetuhoisen ajattelun kiristyvästä silmukasta.

Kokemusasiantuntija Ulla

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

MIELENTERVEYSVIIKKO:

OIKEUS PAREMPAAN

15.11.–22.11.2026

Jokaisella on oikeus olla arvostettu osa yhteiskuntaa, saada tarvitsemiaan mielenterveyspalveluita ikään, asuinpaikkaan ja tulotasoon katsomatta, osallistua työelämään ja elää mielekästä, itsensä näköistä elämää mielenterveysongelmista huolimatta.

Nyt on aika pitää ääntä: meillä on oikeus parempaan ja oikeus yhteiskuntaan, joka tukee ihmisten mielenterveyttä.

Mielenterveysviikon tavoitteena on vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa, lisätä tietoa mielenterveysongelmien yleisyydestä ja tarjota vertaistukea sitä tarvitsevalle.

MIELENTERVEYSVIIKKO: OIKEUS PAREMPAAN

15.11.–22.11.2026

Su 15.11.

Itsemurhan tehneiden muistopäivä

Sytytämme kynttilät itsemurhan tehneiden muistolle Helsingissä. Tarkemmat tiedot paikasta ja ajasta julkaistaan lokakuussa osoitteessa: **www.mielenterveysviikko.fi**

Ma 16.11. klo 14–15, Teams

Keynote-webinaari: Mielen rikkova työttömyys

Suomen työttömyysaste on Euroopan huonoimpia. Työttömyydestä puhutaan usein lukuina ja kansantalouden mittarina. Keskustelusta unohtuvat kuitenkin ihmiset lukujen takana.

Työttömyys on merkittävä riskitekijä mielenterveysongelmiin sairastumiselle. Yhä useampi kamppailee oman ja perheen romahtaneen toimeentulon takia, minkä lisäksi heikoimmassa asemassa olevilta on viime vuosina leikattu rajusti.

Työttömyys on sekä inhimillinen tragedia että vakava kansantaloudellinen ongelma. Miten asiaan tulisi suhtautua, jotta vältämme 90-luvun laman aikaiset seuraukset?

Kristiina Huttunen, professori, taloustiede, Aalto yliopisto

Ilmoittaudu: 13.11. klo 10 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Ti 17.11. klo 10–11, Teams

Miten psykiatrinen hoitotahto turvaa oikeuteni?

Entä jos vointini on sellainen, että en kykene itse ilmaisemaan, mitä hoidoltani toivon ja mitä pidän tärkeänä?

Tiesitko, 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, johtava asiantuntija, juristi, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu: 16.11. klo 10 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Ti 17.11. klo 18–19.30, Teams

Hei oikeasti…Nyt riittää! Kihisevät keskusteluiltamat

Mikä korpeaa niin, että takaraivossa säkenöi? Mikä ärsyttää, että näkökentässä vilkkuu? Tunnetko jauhautuvasi järjestelmän rattaisiin tai lamaantuvasi kamppailuun arjen mahdottomuuksien kanssa? Mikä vi**aa kaikkein eniten? Mihin haluat muutosta?**

Onko vain minulla vaikeaa? Vain minä en saa töitä, vain minulla on taloushuolia? Pyyhkiikö kaikilla muilla hyvin? Joskus voi tuntua siltä, että olet ihan yksin sen tunteen kanssa, että asiat ovat huonosti, eikä asioihin pysty vaikuttamaan.

Et todellakaan ole yksin! Iltamissa haemme yhdessä keinoja kääntää epätoivo muutokseksi ja voimaksi. Tunnistetaan yhdessä se, mikä kaikki vaatisi muutosta. Etsitään keinoja, joilla voisimme ainakin vähän vaikuttaa. Ehkä paha mieli, kiukustuminen ja suoranainen v**tus kääntyvätkin haluksi vaatia parempaa? Mihin kaikkeen parempaan meillä olisi oikeus yhteiskunnassa, sen järjestelmissä ja palveluviidakossa, terveydenhuollossa? Entä omassa elämässäsi? Mikä ihan pienikin muutos johtaisi parempaan?

Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset kommentoivat etukäteiskyselyssä esille nousseita aiheita, ja iltamissa kyselemme osallistujilta lisää.

Kaikkeen emme voi vaikuttaa, mutta ehkäpä iltamat, yhteiset kokemukset ja jaetut purnaukset auttavat jaksamaan. Joskus pelkkä toive muutoksesta voi kantaa eteenpäin.

Keskustelemassa Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijat:

Oskari Korhonen, Merja Matilainen, Paula Paloheimo, Päivi Rissanen, Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri

Ilmoittaudu: 16.11. klo 10 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

ENTÄ TEIDÄN TAPAHTUMANNE?

Järjestättekö oman tapahtuman mielenterveysviikolla? Kasvotusten, verkossa, somessa? Ilmoita tapahtumanne täyttämällä lomake osoitteessa www.mielenterveysviikko.fi tai pyydä lomake viestinnän asiantuntija Emma Nikalta, emma.nikka@mtkl.fi

Ti 17.11. klo 18–19.30, Tukinet

Ryhmächat: Mielenterveysviikon erikoisilta:
Miten pidän puoleni mielenterveystoipujana?

Tuntuuko, että ympärilläsi koventuneet olot vaikuttavat sinuun tai mielialaasi lannistavasti? Tai unohditko itsesi arvokkaaksi kokemisen taidon jo kauan ennen sitä – huomaatko uskovasi, jos joku väittää sinun tai tilanteesi olevan toista vähäarvoisempi? Onko vaikeaa nähdä itsessä hyvää, olla osaava, luottaa elämään?

Jokaisella meistä on oikeus olla arvostettu osa yhteiskuntaa, saada tarvitsemiaan mielenterveyspalveluita ikään, asuinpaikkaan ja tulotasoon katsomatta, osallistua työelämään ja elää mielekästä ja itsensä näköistä elämää mielenterveysongelmista huolimatta. Millä keinoin voisimme vahvistaa arvostuksen tunnetta itsessämme ja toisissamme, kokea vahvistumista siinä, mikä on itselle vaikeaa ja nähdä itsemme arvokkaina?

Jaetaan itselle tärkeitä kokemuksia oman sisäisen puheen voimasta ja tavoista puolustaa itseään ja muita mielenterveyden ongelmia kohdanneita. Miten pitää puolensa ja muistaa oma arvokkuutensa, kun sitä ulkopuolelta koetellaan?

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

Ke 18.11. klo 13–14.30, Teams

Vihan voima muutoksen polttoaineena

Saako olla vihainen? Viha nähdään usein vaikeana tai pelottavana tunteena, mutta mitä jos se kertookin tarpeesta suojata itseä, asettaa rajoja ja tavoitella oikeutta parempaan?

Puhumme vihasta rehellisesti ja ilman häpeää. Joskus viha kertoo siitä, että jokin sattuu liikaa. Että omia rajoja on rikottu, tarpeita ohitettu tai elämä tuntuu epäreilulta. Tunne kertoo: Nyt riittää! Tätä en enää halua!

Mistä viha kumpuaa, miten sen tunnistaa ja miten sen voi valjastaa muutoksen ja mielenterveysaktivismin polttoaineeksi? Tutkimme, mitä vihan alla usein on: surua, pettymystä, pelkoa, yksinäisyyttä tai kaipuuta tulla nähdyksi. Samalla harjoittelemme keinoja kohdata voimakkaita tunteita niin, etteivät ne satuta itseä tai muita.

Illan aikana kartoitetaan käytännön työkaluja tunnesäätelyyn ja kuullaan kokemuspuheenvuoro.

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

Päivi Tonteri, asiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu: 17.11. klo 10 mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

KRISTIINA

PAULA

OSKARI

PÄIVI

PÄIVI

TARJA

HALUATKO OLLA TEKEMÄSSÄ ILTAMIEN OHJELMAA?

Vastaa kyselyyn. Vastaaminen kestänee noin 5 minuuttia.
Kyselyn tuloksia ruoditaan keskusteluiltamissa 17.11. klo 18–19.30.
Kyselyyn tästä tai QR-koodin kautta:
https://bit.ly/Mielenterveysviikoniltamienkysely

Mielenterveyden keskusliitto

MIELENTERVEYSVIIKKO: OIKEUS PAREMPAAN

15.11.–22.11.2026

Ke 18.11. Klo 18–19, Teams

Minun kokemukseni: Oikeuteni tehdä työtä – työuupumuksesta osatyökykyiseksi

Tarvitaanko osaamistani enää? 25 vuotta varhaiskasvatuksen opettajana päättyi työuupumuksen mukanaan tuomiin mielenterveyden haasteisiin. Masennus, ahdistus ja pakko-oireisuus astuivat elämääni. Ammattiosaamiseni ei kuitenkaan kadonnut minnekään.

Tule kuuntelemaan askelistani takaisin työelämään muuttuneista lähtökohdista käsin. Kun itsellä on voimia vain vähän, olisin tarvinnut työnantajaltani enemmän tukea työhön palaamiseen. Onko työuupumisesta selviäminen vain yksilön vastuulla? Halu tehdä työtäni sai itseni taistelemaan paikkani takaisin työelämään vähättelystä, arvostuksen puutteesta ja ymmärtämättömyydestä huolimatta.

Mielenterveyden haasteet kulkevat edelleen rinnallani, mutta voin siitä huolimatta toteuttaa ammattiosaamistani. Siihen tarvitaan oman motivaation lisäksi esihenkilön ja työterveyden tukea, jotta sairauden tuomat haasteet osataan ottaa huomioon työssäni. Työurani jatkuminen on kaikkien etu: yksilön, työyksikön, työnantajan ja yhteiskunnan.

Kokemusasiantuntija Kirsi

Ilmoittaudu: 17.11. klo 10 mennessä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Ke 18.11. Klo 18–20

Valoa-vertaischat

www.mtkl.fi

RIIKKA

REETTA

JOONA

To 19.11. klo 10–11, Teams

Sosiaaliturvaleikkausten kipeät seuraukset

Sosiaaliturvaan on kohdistettu laajoja ja tuntuvia heikennyksiä viime vuosina. Leikkausten taustalla on nähtävissä kapea-alainen ihmiskäsitys, joka voi johtaa syrjäytymisen ja eriarvoisuuden lisääntymiseen.

Keihin kaikkiin leikkaukset ovat osuneet? Millaisia signaaleja on nähtävissä? Miten leikkaukset vaikuttavat ihmisten arkeen?

Mielenterveyden keskusliiton sosiaaliturvan asiantuntijat kertovat leikkausten vaikutusten arvioinneista, tutkimuksista ja selvityksistä.

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, sosiaaliturvan asiantuntijat, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu: 18.11. klo 10 mennessä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

To 19.11. Klo 18–20

Valoa-vertaischat

www.mtkl.fi

Pe 20.11. klo 14–15, Teams

Stigma murtuu puhumalla – mielenterveyspuhe somessa

Asenteet mielenterveysongelmiin ovat jyrkentyneet (Mielenterveysbarometri 2025). Mielenterveysasioissa ja erityisesti niihin liittyvässä stigmassa muutos tapahtuu kuitenkin puheella ja avoimuudella.

Joona Hellman tunnetaan somessa huumoristaan ja iloisuudestaan, minkä lisäksi hän on puhunut avoimesti elämästä pakko-oireisen häiriön kanssa. Miksi hänestä on tärkeää puhua avoimesti mielenterveyden haasteista myös somessa? Millaista muutosta hän on havainnut keskustelukulttuurissa ja asenteissa viime vuosina?

Vieraana: Joona Hellman, somevaikuttaja

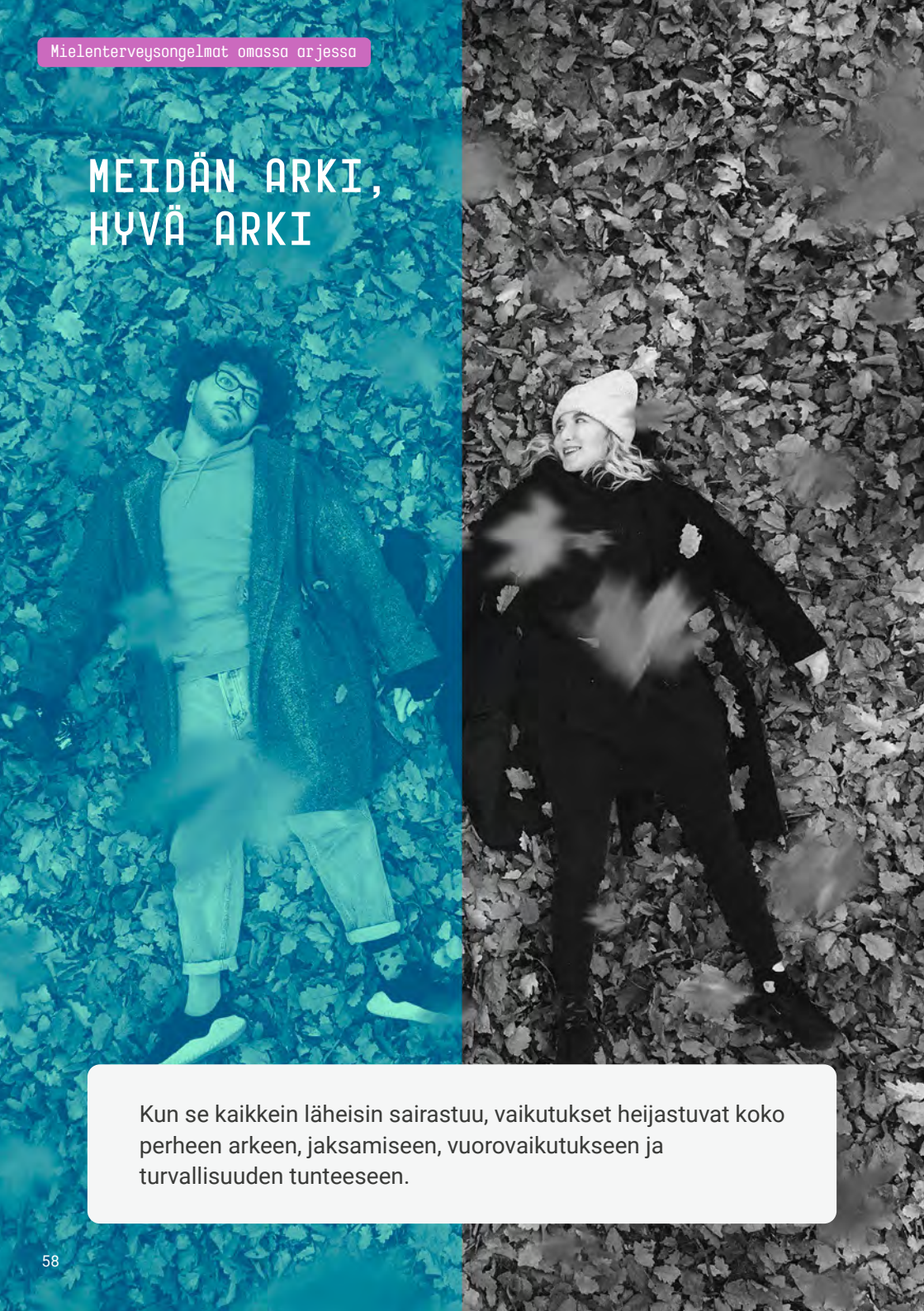
Ilmoittaudu: 19.11. klo 10 mennessä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

LUE LISÄÄ: WWW.MTKL.FI

Mielenterveyden keskusliitto

Mielenterveysongelmat perheen arjessa

MEIDÄN ARKI, HYVÄ ARKI



Kun se kaikkein läheisin sairastuu, vaikutukset heijastuvat koko perheen arkeen, jaksamiseen, vuorovaikutukseen ja turvallisuuden tunteeseen.

Miten vanhemman mielenterveysongelmat vaikuttavat lapseen? Entä miten nuoren mielenterveysongelmat perheeseen?

Meidän arki, hyvä arki -kursseilla saat keinoja käsitellä vaikeita aiheita perheen näkökulmasta. Pääset vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia seurassa, jossa toisilla on juuri nyt ihan samoja ahdistuksen aiheita, pitkään jatkunutta stressiä ja kuormitusta kuin sinulla.

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

MEIDÄN ARKI, HYVÄ ARKI

VANHEMMALLA MIELENTERVEYDEN ONGELMIA

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

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

Kurssilla etsitään keinoja puhua vaikeistakin asioista niin, että se tuntuu turvallisemmalta ja käytännön keinoja ja tukea niihin hetkiin, kun jaksaminen vanhempana tuntuu erityisen vaikealta. Harjoitellaan arkeen sopivia tapoja käsitellä tunteita ja vaikeita tilanteita

Keskustellaan tunteiden näyttämisestä ja siitä, miten niistä voi puhua. Kaikenlaiset tunteet, suuttumuksesta iloon, ovat sallittuja.

Pohditaan riittävän hyvää vanhemmuutta. Entä kuinka olla tukena puolisolle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä? Entä mistä perhe voisi saada tukea: läheisiltä, harrastuksista tai tukiperheeltä?

Työskennellään sekä yhdessä koko perheenä että erikseen lasten ja vanhempien omissa ryhmissä. Tavoitteena on vahvistaa perheen omia vahvuuksia, ilon aiheita ja voimavaroja.

SANNA

MERJA S.

KENELLE?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä sekä perheen lapsille. Perhettänne kuormittaa pitkäkestoinen stressaava elämäntilanne.

HAUKIPUDAS

Ajankohta: 10.10.–13.10.

Kellonaika: 10.10. aloitetaan klo 15 ja 13.10. lopetellaan klo 12.

Paikka: Taiga Resort, Saarikankaantie 5, Haukipudas

Muoto: Kurssi sisältää majoituksen ja täysihoidon

Ohjaajat: Merja Smahl, Sanna Hyry, vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto ja lastenohjaajat

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: viimeistään 11.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 16.9.

Huom! Osallistujat valitaan hakemusten ja puhelinhaastattelujen perusteella.

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

MEIDÄN ARKI, HYVÄ ARKI

NUORELLA MIELENTERVEYDEN ONGELMIA

Valtava huoli painaa mieltä ja valvottaa öisin. Arki tuntuu painajaiselta. Keinoton, voimaton olo. Oma lapsi sairastui, enkä pysty puhaltamaan pahaa oloa pois niin kuin kolhua polvesta joskus ennen.

Tuntuu, että päivät täyttyvät vastuusta, velvollisuudesta, lapsen asioista ja niiden hoitamisesta. Pitäisi pysyä vahvana ja jaksavana, mutta omat voimat tuntuvat lytistyvän kaiken alle. Mitä jos en jaksakaan? Mistä apua? Olenko ihan yksin tässä tilanteessa? Siltä ainakin tuntuu.

Haluatko jakaa omia ajatuksiasi, tunteitasi, tulla kuulluksi ja kuulla toisten kokemuksia? Kaipaatko keinoja löytää arkeen iloa, voimavaroja ja tietoa suojaavista tekijöistä, joita voit vahvistaa perheessäsi?

Kurssilla kuulemme kokemusnäkökulmaa oman lapsen tai nuorten mielenterveyen haasteiden ja kuormittavien elämäntilanteiden vaikutuksista vanhemmuuteen sekä keinoista mennä eteenpäin. Entä kuinka ottaa huolet puheeksi nuoren kanssa, rakentavasti?

Keskustelemme lisäksi perhedynamiikasta ja vuorovaikutuksesta. Millaisia rooleja on perheessämme ja millaiset ovat terveet rajat? Keskitytään lisäksi voimavaroihin ja tulevaisuuden jatkotuen mahdollisuuksiin.

Kurssin jälkeen on mahdollisuus vaihtaa kuulumisia Teams-tapaamisessa.

KENELLE?

Vanhemmille, joiden perheessä on 13–20-vuotias lapsi/nuori, jolla on mielenterveyden haasteita ja perhettänne kuormittaa pitkäkestoinen stressaava elämäntilanne.

SIILINJÄRVI

Ajankohta: La 3.10./ Ke 7.10./ Ke 21.10.

Kellonaika: 3.10. klo 10–14 / 7.10. 16.30–19.30 /21.10. klo 17–18.30

Paikka: Siilinjärven kirjasto, Tapaamo-tila, Kasurilantie 7, Siilinjärvi. Jatkokuulumiset Teamsissa 21.10.

Ohjaajat: Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto, Johanna Björn ja vertainen - Savon mielenterveysomaiset - FinFami ry. Vieraana projektipäällikkö Mira Naukkarinen, Riipasta Ruoriin-hanke.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: viimeistään 25.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 28.9.

JOHANNA | MERJA S.

VALON PISAROITA VANHEMMUUTEEN -VERKKORYHMÄ

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Erityistä tukea tarvitsevassa perheessä vanhemman hyvinvointi ja jaksaminen unohtuu helposti arjen keskellä. Valon pisaroita vanhemmuuteen -Verkkoryhmä tarjoaa sinulle paikan pysähtyä, hengähtää ja löytää uusia voimavaroja omaan vanhemmuuteesi etäyhteyksin omasta kotoa käsin.

Mitä ryhmässä tehdään?

- Harjoitellaan tunnetaitoja ja omien tarpeiden tunnistamista
- Saadaan keinoja hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistamiseen
- Kokeillaan luovia menetelmiä – aikaisempaa kokemusta ei tarvita
- Kohdataan muita vanhempia ja jaetaan arjen kokemuksia vertaistuen hengessä

Tapaamisten tunnelma on keskustelullinen, lämmin, turvallinen ja rento. Mukaan saa tulla juuri sellaisena kuin on.

KENELLE?

Alle 18vuotiaiden vanhemmille, joiden lapsilla on mielenterveyden haasteita, pitkäaikaissairaus tai vammaisten lasten vanhemmille, jotka kaipaavat tukea, yhteisöllisyyttä ja lempeitä keinoja oman jaksamisen vahvistamiseen.

VERKKO

Ajankohta: 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11.

Kellonaika: 18–19.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto ja yhteistyöjärjestöjen ohjaajat

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan:
viimeistään 27.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 5.10.

Yhteistyössä: Epilepsialiitto, Tatu ry:n, Lihastautiliiton ja Harvinaiskeskus Norion.

SANNA

IHANA, KAMALA, VANHEMMUUS -VERKKORYHMÄ

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Perheen perustaminen, ihaninta aikaa elämässä? Vanhemmuus on yllätyksiä täynnä. Entä jos perhearkeen tuo oman sävynsä mielenterveys, uupumus tai nepsypiirteet? Miten ne näkyvät arjessa, vanhemmuudessa tai parisuhteessa?

Ryhmässä pääset keskustelemaan muiden vanhempien aiheista, joista ei yleensä puhuta. Tapaamisten teemoina ovat paineet, pärjääminen, ylisukupolvisuus, vanhempana verkostoissa ja riittävän hyvä vanhemmuus.

Tapaamissa syvennytään vanhemmuuden haasteisiin sekä onnistumisiin eri näkökulmista, saadaan ja annetaan vertaistukea. Mukana kokemustoimija, joka itse elää lapsiperhearkea ja on kohdannut elämässään monenlaisia haasteita ja löytänyt keinoja selvitä niistä.

KENELLE?

Vanhemmuuteen tukea kaipaaville

VERKKO

Ajankohta: 8.9. / 22.9./ 6.10./ 20.10./ 3.11.

Kellonajat: 17.30–19.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Marjo Hodju ja Sanna Inkiläinen sekä kokemustoimija, Omat avaimet 4You –toiminta

Ilmoittaudu: 7.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 10

MARJO

SANNA

Kipinäkurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

EPÄVAKAUS KUIN MUSTAVALKEA MYRSKY

Selittämätön kaaos elämässä. Sisällä raastava tyhjyys. Voimakas ulkopuolisuuden tunne. Räjähtäviä 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 tunteisen 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.

Lukupiiri

Haluaisitko pohtia Epävakaus kuin mustavalkea myrsky -kurssin 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. Osallistuminen keskusteluun tapahtuu kirjoittamalla kurssiin keskustelupalstalla.

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

Lukupiirissä mukana vapaaehtoisiamme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

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

Löydät lukupiirin kurssin viimeisestä jaksosta.

Epävakaus kuin mustavalkea myrsky: Lukupiiri 26.10.–4.12.

26.10.–30.10.	Mitä epävakaus on?
2.11.–6.11.	Epävakaus arjessa
9.11.–13.11.	Mistä apua?
16.11.–20.11.	Läheiset ihmissuhteet
30.11.–4.12.	Vahvuuksia, toivoa

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: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

Jaksot
- Mitä epävakaus on?
- Epävakaus arjessa
- Mistä apua?
- Läheiset ihmissuhteet
- Vahvuuksia, toivoa

Kurssia on ollut mukana tekemässä suuri joukko ihmisiä, joiden elämässä epävakaus 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!

UUPUMUS KUIN ILOTON ERÄMAA

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

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

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

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

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

KENELLE?

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.

Jaksot
- Miten uupumus hiipi elämään?
- Uupumus herättää monia tunteita
- Kenelle kertoa uupumuksesta?
- Toipuminen käynnistyy pikkuhiljaa
- Paluu arkeen
- Muuttuiko jokin?

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 äkillisisistä 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

Haluaisitko pohtia Trauma kuin menneisyyden mylly -kurssin 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. Osallistuminen keskusteluun tapahtuu kirjoittamalla kurssiin keskustelupalstalla.

Voit osallistua sen verran kuin haluat, tai mihin voimat riittävät.
Lukupiirissä mukana vapaaehtoisiamme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.
Lukupiiriin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, riittää, että ilmoittaudut kurssille.
Löydät lukupiirin kurssin viimeisestä jaksosta.

Trauma kuin menneisyyden mylly: Lukupiiri 7.9.-26.10.

7.9.- 11.9.	Mikä on trauma?
14.9.-18.9.	Miten trauma näyttäytyy?
21.9.-25.9.	Mistä apua?
28.9- 2.10.	Miten pärjätä traumamuistojen kanssa?
5.10.-9.10.	Miten puhua traumasta ja Kenelle?
12.10.–16.10.	Aina on toivoa

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

Jossain vaiheessa se vyyhti hiljalleen aukeaa.

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

KENELLE?

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

VERKKO

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

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

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 voisin 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.

Aiemmin olen vähän vierastanut vertaistukea. Nyt yllätyin sen koskettavuudesta.

KENELLE?

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

VERKKO

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.

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?

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!

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 tekemättömästä, 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?

KENELLE?

Sinulle, joka kaipaat tukea opinnoissaan jaksamiseen ja opintojumiin.

VERKKO

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Omassa tahdissa ja itsekseen, 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.

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

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.

Muiden ihmisten tarinat ja omat kokemukset – vertaistuki välittyi.

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 ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

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

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

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

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

Itseopiskeluryhmä

KENELLE?

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
- Tunnemöykyt 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.

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: 29.9.–26.10.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 26.10. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Sanna Hyry, Tarja Tikkanen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 15.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 17.9.

Jaksot

29.9.	Tunnemöykyt työn tiellä
6.10.	Onko minulla arvo(j)a
13.10.	Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
20.10.	Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 26.10. 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.

SANNA

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 jaksa, muutkin osaa, selviytyy ja toipuu, miksi et sinä… V**uttaa, itkettää, pelottaa. Miten täältä noustaan ylös?

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

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

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

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

KENELLE?

Ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla. Sinulla on riittävästi voimia vaikeidenkin asioiden pohtimiseen ja tykkäät käsitellä asioita kirjoittamalla.

VERKKO

SYYSKUUN RYHMÄ

Ajankohta: 1.9.-22.9.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

1.9. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

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

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

Kurssialusta on auki 21.9. saakka.

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 23.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.8.

VERKKO

MARRAS-JOULUKUUN RYHMÄ

Ajankohta: 24.11.-15.12.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

24.11. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

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

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

Kurssialusta auki 15.12. saakka.

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Pirjo Metsäranta ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 13.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 17.11.

SANNA | ISKO | TERHI | PIRJO

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!

TOIVON TUOJAKSI

Onko 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: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

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:

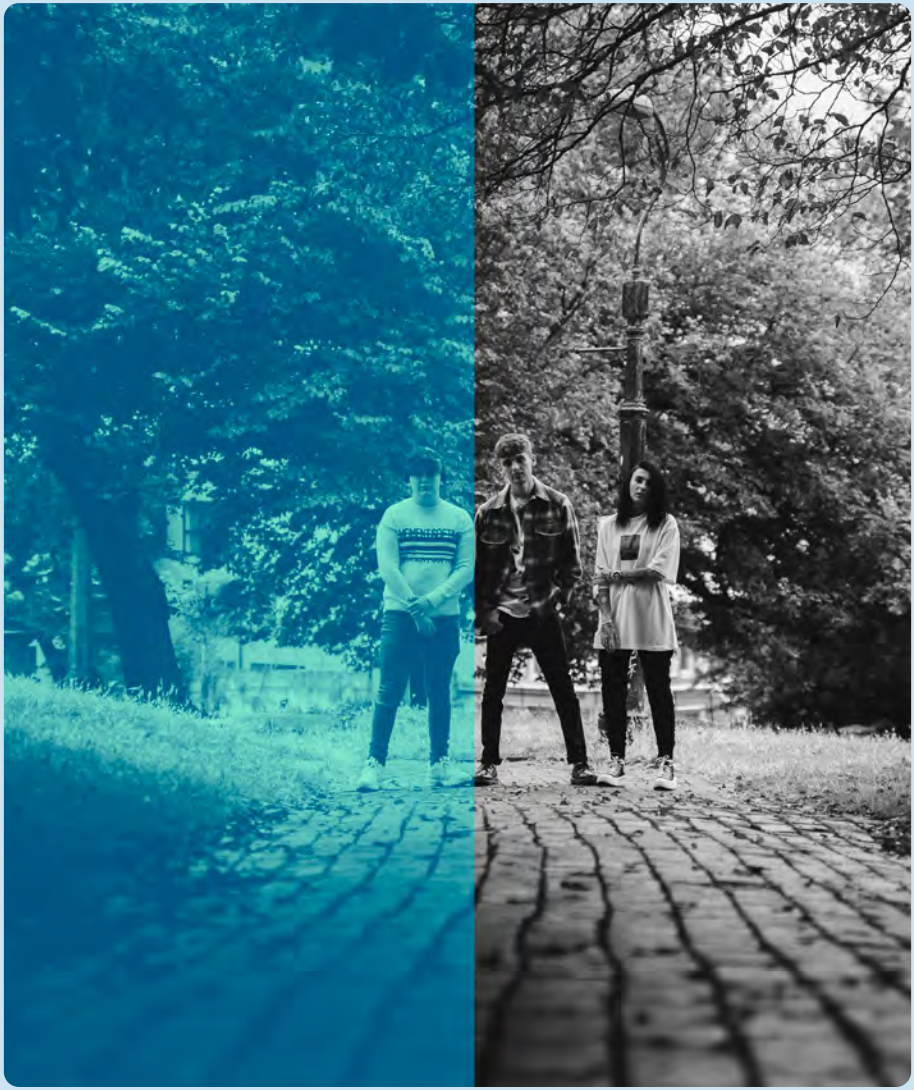
Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä: https://kipina.mtkl.fi/

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.

Sopii hyvin järjestö-toimijoille ja vapaaehtoisille!

KENELLE?

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

MASENNUSTA, AHDISTUSTA, ALAKULOA VAI JOTAIN MUUTA? MIELENTERVEYDEN ONGELMAT ARJESSA

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

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

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

VERKKO

SYYSKUU

Ke 16.9. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:

15.9. klo 10 mennessä

MARRASKUU

Ke 25.11. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:

24.11. klo 10 mennessä

MERJA M.

PAULA

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

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 ilmanpiirin luominen ovat onneksi taitoja, joita voi oppia, vaalia ja ylläpitää.

MERJA M.

PÄIVI

VERKKO

SYYSKUU

Ke 23.9. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:

22.9. klo 10 mennessä

JOULUKUU

Ke 2.12. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:

1.12. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

VENYN, VANUN JA KATOAN MISSÄ KULKEVAT RAJANI?

Lipsahtaako suusta aina ”Joo” silloinkin kun ei oikeasti jaksaisi? Kuinka sanoa EI ja huolehtia omasta jaksamisesta ja rajoista?

Onko itsemyötätunnosta jotain hyötyä muillekin kuin itselle? Voiko aina toisia kohdatessa olla myötätuntoinen? Entä miten selvitä ristiriitatilanteista? Myötätunto omaa itseä kohtaan auttaa tunnistamaan sen, mitä juuri sinä itse jaksat ja mitkä ovat omat rajasi.

Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa myös navigoimaan ristiriitatilanteissa ja helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa. Kun osaa pitää kiinni lempeästi omista rajoistaan, on voimia tukea ja auttaa myös muita.

JYRKI

ANNINA

VERKKO

SYYSKUU

Ke 30.9. klo 18–19.30

Ilmoittaudu mukaan:

29.9. klo 10 mennessä

JOULUKUU

Ke 9.12. klo 13–14.30

Ilmoittaudu mukaan:

8.12. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 995

SOITA, KUOKKIA, HARMAITA KIVIÄ

KUN ELÄMÄ HORJUU JA PÄÄ MEINAA HAJOTA

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Soita, kuokkia, Jusseja, harmaita kiviä, joiden läpi mennään. Perinteiset sanontamme ohjaavat yksin puurtamisen, periksiantamattomuuden maisemiin, tilanteessa kuin tilanteessa. Vaan entä kun elämässä tapahtuu muutoksia ja yllätyksiä? Odottamattomia menetyksiä, työttömyyttä, taloushuolia. En saanutkaan opiskelupaikkaa, jonka halusin. Tuli ero – elämä mullistui. Huolta omasta terveydestä, jaksamisesta, pärjäämisestä. Huolta läheisistä. Maailman tilanteen nopeat muutokset ja epävarmuudet ahdistavat. Tuntuu, että epätoivo hiipii kintereillä.

Kun elämä horjuu, suureen rooliin nousee mielen jousto- ja selviytymiskyky eli resilienssi. Mielen joustokyky ei poista vaikeuksia tai hankalia tunteita, mutta se voi auttaa pohtimaan omia toimintatapoja vaikeuksien keskellä. Mielen joustokyky taas kasvattaa toivoa, luottamusta siihen, että asiat selviävät tavalla tai toisella ja itselläkin on mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten voin ja miten menen eteenpäin.

Mikä kaikki lisää toivoa ja mielen joustokykyä? Voiko niitä harjoitella ja miten? Millaisia käytännön välineitä ja harjoituksia on harmaan kiven kiertämiseen?

Jos kannattelet toisten toivoa, oleellisen tärkeää on myös oma toivon tunne. Pohditaan omaa toivoa suhteessa haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kohtaamisiin.

Toivo ja resilienssi

Sopii hyvin järjestö-toimijoille ja vapaaehtoisille!

KENELLE?

Sinulle, joka kohtaat haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä, jotka tarvitsevat toivon ja mielen selviytymiskyvyn tukea. Myös sinulle, joka tarvitset itse toivon vahvistusta.

VERKKO

Ajankohta: to 10.9.

Kellonaika: 14–15.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu: 9.9. klo 10 mennessä

VERKKO

Ajankohta: to 3.12.

Kellonaika: 14–15.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu: 2.12. klo 10 mennessä

TARJA

MERJA M.

MITÄ NUOREN MIELESSÄ?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Ahdistusta. Pelkoa tulevasta kaiken keskellä. Yksinäisyyttä. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Suorittamista ja uupumusta. Oppimisen haasteita. Taloushuolia. Kurkistetaan nuorten arkeen: Mitkä asiat juuri nyt kuormittavat nuorten mieltä?

Kun lisäksi töitä on vaikea löytää, arki hankaloituu. Tulevaisuuden usko on aika vähissä. Samaan aikaan some luo elämästä epätodellista kuvaa ja lisää ahdistusta entisestään. Meneekö kaikilla muilla hyvin, vain minulla ei?

Miten erilaisia nuoren mieltä kuormittavia tilanteita ja tunteita voi tunnistaa? Entä miten nuorta voisi auttaa niiden käsittelyssä ja ottaa vaikeita asioita puheeksi? Osaanko?

Saat konkreettisia työvälineitä vuorovaikutustilanteisiin ja asioiden puheeksi ottamiseen sekä kokemustietoa nuorten itsensä kertomana.

KENELLE?

Sinulle, joka toimit nuorten kanssa järjestössä tai muualla.

VERKKO

Ajankohta: to 12.11.

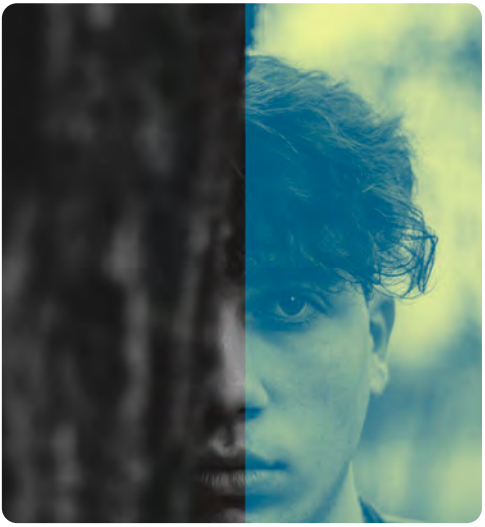
Kellonaika: 9–10

Paikka: Teams

Kouluttajat: Tuija Nissinen, Kaika Toivanen, Tarja Tikkanen ja kokemusasiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu: 11.11. klo 10 mennessä



Sopii hyvin järjestö-toimijoille ja vapaaehtoisille!

On jotenkin paha olo, mutten osaa kuvailla sitä tarkemmin. Vatsaa kouristaa, sydän hakkaa ja on vaikea hengittää.

TUIJA

KAIKA

TARJA

Keinoja omaan hyvinvointiin

VIREYSTILA KUIN MUUTTUVA VIRTA

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?

Tärisyttääkö 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.

KENELLE?

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

VERKKO

Ajankohta: to 8.10.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

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

Ilmoittaudu mukaan: 7.10. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 995

JENNY

MERJA M.

ANNINA

MIELITEKOJA

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.

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

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

HETKI JUURI NYT JA TÄSSÄ

Ke 30.9. 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 7.10. klo 14–15

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

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

VOIMIA ARKEEN

Ke 14.10. klo 14–15

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

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

ITSELLENI KILTTI?

Ke 21.10. klo 14–15

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

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

lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

TUNTEET VIEVÄT?

Ke 4.11. klo 14–15

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

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

voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

ARVOT JA TARPEET – HYVÄN ELÄMÄN SALAISET AINESOSAT

Ke 11.11. klo 14–15

Arvot ja tarpeet. Heräkö 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

MERJA M.

JYRKI

PAULA

TOIPUMISEN POLULLA – MERKITYKSELLISYYTTÄ ETSIMÄSSÄ

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

Mikä on merkityksellisyyden rooli toipumisen polulla? Milloin koemme, että oma 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 merkityksellisyyden 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 merkityksellisyyden teemat koskettavat meistä monien toimintaa ja arkea.

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

KENELLE?

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

VERKKO

Ajankohta: 1.10.

Paikka: Teams

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: 30.9. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 995

MERJA M.

PÄIVI

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

VAIKEISIIN KOKEMUKSIIN, HANKALIIN TUNTEISIIN

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

KENELLE?

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

VERKKO

Paikka: Teams

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

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

LASKE SURUT SAMMALEESEEN, PUHALLA ILO TUULEEN

Ma 14.9. 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 kaihertaa sisällä tai elämän vaikeudet vyöryvät päälle. Osalle metsä on turvapaikka, jossa olla omassa rauhassa juuri sellaisena kuin on, kaikkine kipuiluineen ja vaikeine kokemuksineen. Sammalpoluilla samoilu sulattaa stressiä ja vaikuttaa mielialaan. Tunnustellaan yhdessä luonnon vaikutuksia ja tehdään muutamia mukavia harjoituksia.

Pieni istuskelu 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 mobiililaite ja suuntaa lähiluontoon kokeilemaan.

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

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

SANOJEN SALAINEN SAMMIO

Ma 21.9. 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 lepohetkenä ja taukona vaikeista asioista. Ajatusten ja tunteiden pukeminen sanoiksi lisää usein myös itsetuntemustamme.

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

Varaa mukaasi kynä ja kirjoituspaperia.

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

TUNNEKUVIA, TUHANSIA SANOJA

Ti 6.10. klo 13–14.30

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

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

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

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

Ajatusten ja tunteiden työstäminen kuvaksi lisää usein myös itsetuntemustamme.

Sinun ei tarvitse olla taiteilija, eikä osallistuminen vaadi osaamista. Uteliaisuus kokeilla riittää.

Varaa mukaan paperia ja värikyniä, muutama värikin riittää!

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

TERHI

SANNA

ANNINA

HYVINVOINNIN ILTAKOULU

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

Syksyn Hyvinvoinnin iltakouluissa teemana on oman hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen silloinkin, kun muutokset myllertävät elämässä, odottamattomat asiat yllättävät epämieluisasti ja huolet ja epävarmuudet kaihertavat mielessä. Mistä löytyisi silloin turvaa, voimia ja taitoja kohdata vaikeuksia?

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

ONNENTAIDOT – VOIKO NIITÄ OPPIA?

Ti 29.9. klo 18–19.30

Onnellisuus – sitä joko on tai ei ole. Vai voisiko onnellisuutta oppia? Voinko itse lisätä onnellisuuteni määrää? Kun keskitytään ihmisten vahvuuksiin ja taitoihin, hyvinvointia ja onnellisuutta tosiaan voidaan lisätä.

Onko tämä vain haihattelua silloin, kun elämä tuo suruja, pettymyksiä ja menetyksiä? Ei ole, mutta silloin tarvitaan resilienssiä. Resilienssi on psyykkinen kyky selviytyä vaikeuksista ja ylläpitää toivoa ja toimintakykyä vastoinkäymisten aikana. Se on tärkeä osa onnentaitoja.

Pekka Aarninsalo, lääkäri, psykoterapeutti

PEKKA

TOIVOA HUOLIEN JA EPÄVARMUUKSIEN KESKELLÄ

Ti 24.11. klo 18–19.30

Arki ja maailma ympärillämme muuttuvat koko ajan ja nopeasti. Pysynkö itse perässä? Mullistuuko minun elämäni ja miten? Huoli tulevasta. Epävarmuus, joka kuormittaa mieltä. Voinko enää luottaa siihen, että tulevaisuudessa on jotain positiivista? Mistä voimia?

Pysähdytään yhdessä pohtimaan, mistä rakentuvat toivo ja luottamus tulevaan. Miten ajatukset, näkökulmat, tunteet ja omat toimintatavat vaikuttavat kykyymme selvitä muutoksista ja palautua vastoinkäymisistä? Kokeilleen konkreettisia, pieniä keinoja, joilla tukea omaa hyvinvointia ja toimintaa vaikeissa tilanteissa.

Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, kouluttajat, Mielenterveyden keskusliitto

MERJA M.

TARJA

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS: JOS VAIKEAT ASIAT VOISI SANOA ÄÄNEEN

Ti 27.10. klo 18–19.30

On hienoa, että turvallisesta vuorovaikutuksesta ja tilasta ollaan tänä päivänä yhä tietoisempia. Mutta mitä kaikkea psykologinen turva on?

Turva kun ei tarkoita epämukavien tunteiden puutetta, eikä sitä, että haastavia asioita ei voisi käsitellä. Vaan enemmänkin sitä, miten vaativiakin asioita voi käsitellä turvassa ja kunnioittaen.

Perusturvan tunne rakentuu meille ihmisille varhaisessa vuorovaikutuksessa, mutta onneksi turvan kokemukseen voi vaikuttaa nykyhetkessäkin. Mistä kaikesta perusturvan tunne muodostuu? Entä kuinka vahvistaa sitä, varsinkin silloin, jos olo on turvaton?

Eevi Vuoristo, lyhytterapeutti ja pariterapeutti

EEVI

MUUTOKSET JA YLLÄTYKSET ELÄMÄSSÄ – VOIKO NIIHIN VARAUTUA?

Ti 15.12. klo 18–19.30

Elämä ei aina mene niin kuin sitä itse suunnittelee. Monenlaiset muutokset koettelevat mieltä ja haastavat tapaamme katsoa tulevaan. Siksi resilienssistä, eli muutosten kohtaamisen taidosta, on tullut yksi keskeisimmistä nykyihmisen mielen hyvinvointia tukevista taidoista.

Tämä puheenvuoro tarjoaa kuulijoille konkreettisia näkökulmia ja työkaluja siihen, miten omaa jaksamista voi tukea muutosten keskellä. Luvassa on käytännönläheisiä esimerkkejä, tutkimukseen perustuvia oivalluksia ja inspiroivia tarinoita, joiden avulla jokainen voi vahvistaa muutosten kohtaamisen taitoaan.

Ulrika Björkstam, VTM, sertifioitu resilienssivalmentaja, tietokirjailija

ULRIKA

AHDISTUS ON VIESTI – MUTTA MISTÄ?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Ahdistuneisuus lisääntyy Suomessa nopeaan tahtiin. Se näkyy yhä enemmän sairauspoissaoloissa, uupumuksessa ja pahoinvoinnissa. Erityisen huolestuttava on nuorten tilanne: Ahdistuneisuusoireet ovat viime vuosina lisääntyneet todella merkittävästi. Mieliä puristavat niin yhteiskunnalliset kuin henkilökohtaisen elämän asiat.

Ahdistus ei kuitenkaan ole vihollinen. Se on tärkeä tunne ja kehon viesti siitä, että jokin saattaa olla vaarallista tai kuormittavaa. Eläimet osaavat purkaa pelon ja jännityksen luonnollisesti - esimerkiksi koira ravistelee kehonsa stressistä ahdistavan tilanteen jälkeen.

Myös ihmisen olisi tärkeää löytää turvallisia keinoja purkaa ahdistusta ja rauhoittaa kehoa ja mieltä. Kun ahdistus jää jatkuvasti päälle, se alkaa kuormittaa mieltä ja kehoa. Jos tunteita yritetään tukahduttaa tai kieltää, seurauksena voi olla masennusta, ahdistuneisuushäiriöitä ja syvää yksinäisyyttä.

Juuri nyt maailman tapahtumat, epävarmuus ja jatkuva kuormitus tarjoavat ahdistukselle otollisen maaperän kasvaa. Siksi tarvitsemme uusia taitoja ja keinoja puolustautua tätä ahdistuksen aaltoa vastaan.

Illan aikana käsitellään:

- tunteiden säätelyä
- itsensä vahvistamista
- itsemyötätuntoa
- ahdistuksen ennaltaehkäisyä
- keinoja auttaa ahdistunutta läheistä

Vain yhdessä voimme taittaa ahdistuksen kasvun ja huolehtia siitä, ettei kukaan jää yksin ahdistuksen kanssa.

PAULA

MERJA M.

JYRKI

OLAVI

ANNINA

KENELLE?

Sinulle, joka kamppailet ahdistuksen kanssa ja sinulle, joka haluat ymmärtää paremmin läheistäsi sekä sinulle, jota aihe kiinnostaa yhteiskunnallisena ilmiönä.

Kutsu mukaan ystäväsi ja läheisesi. Kun ihminen on ahdistunut, avun hakeminen tai osallistuminen voi tuntua ylivoimaiselta. Sinun kutsusi voi olla ratkaiseva askel kohti toivoa ja muutosta.

VERKKO

Ajankohta: ti 8.9.

Kellonaika: 17.30–19.30

Paikka: Teams

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen, Paula Paloheimo, Jyrki Rinta-Jouppi ja Olavi Sydänmaanlakka, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu: 7.9. klo 10 mennessä

OHJELMA

17.30 Ahdistushan ei kosketa minua! Vai koskettaako? *Olavi Sydänmaanlakka*

17.50 Mitä viestiä ahdistus kertoo? *Annina Kipponen*

18.05 Kokemuspuheenvuoro *Kokemusasiantuntija Maija Mäkelä*

18.30 Tauko

18.35 Mikä auttaa ahdistukseen? *Jyrki Rinta-Jouppi*

19.00 Itsemyötätunnosta apua ahdistukseen *Merja Matilainen*

19.20 Tukea verkkokursseilta ja vertaisuudesta *Paula Paloheimo*

HYVÄN OLON HETKIÄ

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

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

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

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

KENELLE?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

VERKKO

Paikka: Teams

Kellonaika: 13–14

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 300

Ohjaajat: Jenny Blomqvist, Kimmo Hane, Kati Rantonen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

HYVÄN UNEN JÄLJILLÄ

To 8.10.

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

HYVÄ RUOKA, HYVÄ OLO

To 5.11.

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

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ VAI HIRVEÄÄ HIKEÄ?

To 3.12.

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

KATI

JENNY

PÄIVI

KIMMO

HUOLIEN HETKET

Mitä ne kaikki erilaiset kuntoutukset ovat ja onko niistä oikeasti apua? Ammatillista kuntoutusta, kuntoutuspsykoterapiaa…Ei niistä oikein ota selvää, mitä mikäkin on. Ja mitä se päihdekuntoutus oikeasti tarkoittaa? Miten sellaiseen pääsee? Entä miten pärjätä ja pitää huolta perheestä vaikeina aikoina? Työttömyys ja talous huolettavat niin, että yöunet menevät.

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

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

KENELLE?

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

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

VERKKO

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa:

Riikka Mettälä, Merja Smahl ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto sekä Tuula Sillanpää, EHYT ry.

PÄIHDEASIAMIES APUNA PÄIHDE-PALVELUIDEN SOKKELOISSA

Ma 7.9. klo 13–14.30

Mietitkö päihdekuntoutusta? Mitä se maksaa ja miten sitä voisi saada? Entä mitä muita päihdepalveluita on olemassa? Tai jäikö läheisesi saama kohtelu päihdepalveluissa mietityttämään?

Tiesitkö, että jokaisella on oikeus saada omalta hyvinvointialueeltaan tarvitsemiaan päihdepalveluita?

Webinaarissa päihdeasiamies kertoo tavoistaan auttaa tavallisia ihmisiä löytämään tarvitsemiaan palveluita. Lisäksi käydään läpi asiakkaan oikeuksia päihdepalveluissa.

Tuula Sillanpää, päihdeasiamies, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, mukana Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

LAPSIPERHEET LEIKKURISSA – MITEN JAKSAA LÄPI VAIKEIDEN AIKOJEN?

Ma 2.11.2026 klo 13–14.30

Miten sosiaaliturvan leikkaukset ovat kurittaneet lapsiperheitä? Tai miten lapsiperheet voivat tutkimusten valossa? Entä miten pitää huolta perheestä, jos työttömyys, taloudelliset haasteet tai epävarmat ajat huolettavat?

Webinaarissa käydään läpi sosiaaliturvan leikkausten vaikutuksia lapsiperheisiin ja kartoitetaan millaista tukea on edelleen saatavilla. Pohditaan myös, miten jaksaa läpi vaikeiden aikojen.

Riikka Mettälä, Merja Smahl ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

OTE TYÖELÄMÄN REUNASTA – MITEN SE TEHDÄÄN?

Ma 7.12.2026 klo 13–14.30

Kirposiko ote työelämästä mielen sairastumisen myötä? Ja nyt mieli tekisi takaisin? Millaisia vaihtoehtoja on olemassa?

Käydään läpi erilaisia vaihtoehtoja ammatillisesta kuntoutuksesta kuntoutuspsykoterapiaan. Pohditaan myös toimeentuloa kuntoutusten aikana.

Lisäksi kuullaan kokemuspuheenvuoro ammatillisen kuntoutuksen ja täsmätyön löytymisestä ahdistuksen ja masennuksen jälkeen.

Riikka Mettälä, Reetta Syrjäkari ja kokemusasiantuntija Katri, Mielenterveyden keskusliitto

TUULA

REETTA

MERJA S.

RIIKKA

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 etuushakemusten täyttäminen on ajankohtaista, lomakkeet lannistavat, ja ahdistaa jo ennakkoon. Myös läheisille ja ammattilaisille.

VERKKO

Ajankohta: Ma 5.10.

Kellonaika: 13–14.30

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 2.10. klo 10 mennessä.

Kouluttajat: Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

ONKO IHAN OK OLLA ADHD?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Mitä on ADHD? Miten se näyttäytyy arjessa ja kuinka se vaikuttaa tunteisiin sekä mielen hyvinvointiin?

Kuinka saada arki sujumaan? Millaisia keinoja ovat ihmiset itse löytäneet oman arkensa ja hyvinvointinsa tueksi? Kuinka tulla sinuiksi ADHD-oireiden kanssa? Tule mukaan kuuntelemaan ja jakamaan ajatuksiasi!

KENELLE?

Kaikille, joita ADHD koskettaa omakohtaisesti tai aihe kiinnostaa muista syistä.

VERKKO

Ajankohta: ma 2.11.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

Kouluttajat: Omat avaimet 4You -toiminnan ja ADHD-liiton työntekijät ja kokemustoimijat.

Ilmoittaudu: 30.10. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 200

MITÄ MUUTA OLEN KUIN DIAGNOOSI?

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

Pohditko, miten elämäsi on muuttunut ja miten tästä eteenpäin?

Voitko tavoitella edelleen hyvää elämää ja mitä se voisi olla sinulle? Voitko tuntea onnellisuutta ja iloa diagnoosista huolimatta? Voiko diagnoosi olla jopa helpotus?

Tule rohkeasti mukaan pohtimaan näitä asioita yhdessä ja kuuntelemaan mielenterveysongelmia kokeneen nuoren kertomus siitä, mikä häntä auttoi eteenpäin.

JENNI

JOHANNA

KENELLE?

16–40-vuotiaille, jotka pohtivat omaa elämäänsä ja miten se jatkuu sairastumisesta huolimatta.

VERKKO

Ajankohta: to 22.10.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Teams

Ohjaajat: Johanna Kainulainen ja Jenni Savolainen, Omat avaimet 4You -toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu: 21.10. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 40

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 perjantaiaamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

MIELENTERVEYSTOIPUMISEN RAKENTUMINEN PUHEENA

Kuinka järjestöjen vertaisina ja kokemusasiantuntijoina toimivat mielenterveystoipujat puhuvat pitkäkestoisista mielenterveysongelmista ja toipumisestaan? Entä millaisina he näkevät omat mahdollisuutensa eteenpäin? Onko sanoilla väliä?

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kun ammattilaiset kohtaavat mielenterveystoipujia, ammattilaisten asenteilla, kulttuurilla ja sanavalinnoilla on aivan keskeinen merkitys siihen, miten toipujien käsitykset omista mahdollisuuksista rakentuvat.

Tutkimuksen keskeinen tulos on myös mielenterveystoipumisen polku, joka jäsentyy monivaiheisena ja moniulotteisena prosessina.

Heini Kapanen, YTT, KM

HEINI

KENELLE?

Sinulle, joka tunnet tiedonjanoa ja innostut tutkimustiedosta.

VERKKO

Ajankohta: 30.10.

Kellonajat: 10–11

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 29.10. klo 10 mennessä

MITÄ MAKSAA?
Ei mitään!

SINUSTAKO DISCORD-VAPAAEHTOINEN?

Pääkaista-hanke

Haluaisitko olla mukana luomassa yhteisöä, jossa mielenterveydestä voi puhua rehellisesti ja suoraan? Haluaisitko kääntää omat vaikeat kokemuksesi toisten avuksi?

Jos Discord on tuttu paikka ja haluat olla mukana luomassa turvallista ja rentoa ilmapiiriä, ehkä tämä voisi olla sinun juttusi. Etsimme mukaan 18-35-vuotiaita vapaaehtoisia.

Vapaaehtoisena

- toivotat uusia ihmisiä tervetulleiksi
- osallistut keskusteluihin ja pidät niitä yllä
- autat luomaan hyvää fiilistä yhteisöön
- jaat omia kokemuksia ja ajatuksia sen verran kuin haluat

Lähde kanssamme kehittämään uutta ja turvallista yhteisöä, jossa on lupa puhua mieltä painavista asioista niiden oikeilla nimillä. Tärkeintä ovat vertaistuki ja yhdessä tekeminen.

Toiminta tapahtuu pääasiassa kirjoittamalla, omalta koneeltasi, kotoa käsin.

Eikö Discord ole vielä täysin tuttu? Ei haittaa! Saat perehdytyksen, jossa käydään läpi sekä Discordin käyttöä että vertaistukitaitoja.

Ilmoittaudu mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (Hae: Haku käynnissä)

HALUATKO TULLA KEHITTÄMÄÄN UUTTA VERKKOKURSSIA PSYKOOSEISTA?

Saiko erittäin raskas elämäntilanne mielen reagoimaan kummalla tavalla? Kuulitko yhtäkkiä toden tuntuisia ääniä? Tai tuntuiko, että joku seuraa sinua? Entä näitkö asioiden välillä selviä yhteyksiä?

Joskus oikein raskas elämäntilanne, fyysinen sairaus tai äärimmäinen stressi yhdistettynä altistaviin tekijöihin voi laukaista psyykosin. Se voi olla ohimenevä reaktio tai sairastumisen alku. Niin tai näin, pelottavaa varmasti kaikille.

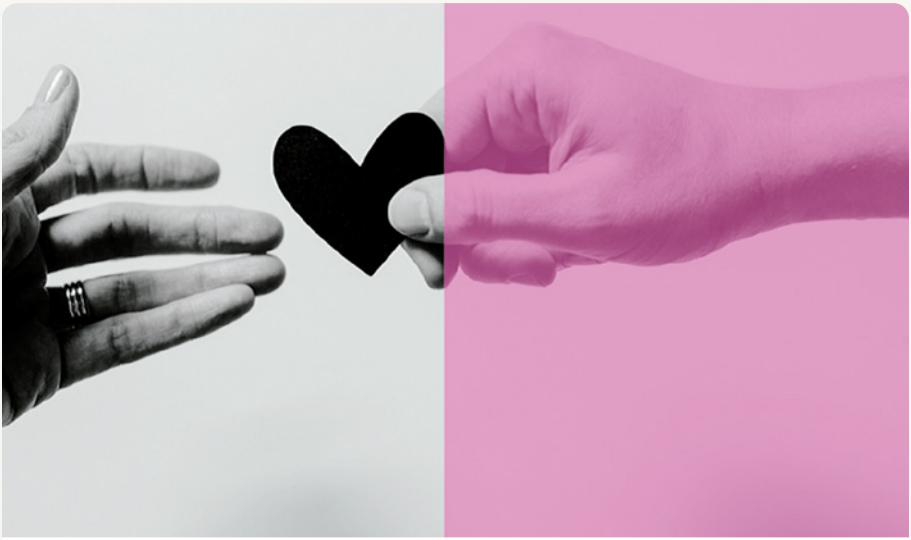
Oletko kokenut psykoosin ohimenevästi tai kenties monta kertaa? Haluaisitko kertoa kokemuksistasi ja auttaa meitä auttamaan muita?

Tule mukaan kehittämään uutta psykoosia käsittelevää verkkokurssia.

Haemme 3.9. ja 10.9 klo 14-16 pidettäviin kehittämispajoihin ihmisiä, joilla on omakohtainen kokemus psykoosista. Käsittelemme kehittämispajoissa ainakin seuraavia asioita:

- millaisessa elämäntilanteessa sait psykoosin
- mistä sen huomasi vai huomasiko
- mikä auttoi (toipumaan)
- miten läheiset reagoivat
- mitä toivoisit kaikkien tietävän psykooseista

Ilmoittaudu Paula Paloheimolle ja kerro viestissä jotain omista kokemuksistasi:
paula.paloheimo@mtkl.fi



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 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

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, 1.9. alkaen

valoa

Mielenterveyden keskusliitto