

# UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Tukenasi mielen muutoksissa

Kevät  
2025



*Unelmat muuttuvat ajan ja elämäntilanteen myötä. En vuosia takaperin olisi voinut kuvitella, että nyt unelmoin yliopistoon pääsystä.*

*Unelmointi on voimavara, joka antaa toivoa tulevaan, ja unelmat ovat asioita, joihin voi aina tukeutua, kun on huono hetki. Rakentelisin unelmakarttoja ja unelmoisin kaiken mahdollisen ajan, jos se olisi mahdollista.*

—  
Josefiina Ruohomaa



*Taidan olla ikuinen haaveilija, mutta uskon unelmien voimaan. Unelmat voivat myös toteutua. Unelmat voivat olla kurkistus valoisampaan tulevaisuuteen.*

—  
Hilkka Pulkkinen



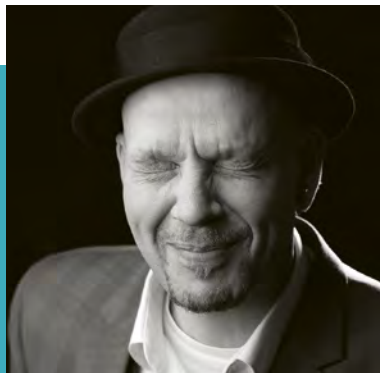
*Elämä on välillä "minä vastaan minä" -matka. Opettelen sitä, että saan kompastua sen varrella sekä pyytää apua ylös nousemiseen. Toiveeni on vahva, että elämä kantaa vaikeimmankin ajan yli. Koitan myös muistaa, ettei ole kiire minnekään enkä voi hoputtaa mielen matkaa.*

—  
Sandra Askolin



*Nelson Mandelaa mukailien, unelmissa ei ole olennaista niiden saavuttaminen vaan se, mitä kaikkea saavuttaa matkalla niitä kohti.*

—  
Olavi Sydänmaanlakka



# Hetkellinen ilo voi löytyä läheltä

**L**ämpimiä korvapuusteja aivan tavallisena tiistai-iltana. Ystävän pitkä viesti täynnä hassuja hymiöitä. Kaunis, sumuinen maisema, joka sulkee suojaansa. Karvakuonon innostunut hännänhetkutus.

Viime vuosina on tuntunut siltä, että maailma toittottaa synkeitä uutisiaan tasaisella tahdilla. Ikävät asiat seuraavat toisiaan. On sotaa Euroopassa, sotatoimia Lähi-idässä, rankkasateita ja tulvia, historian kylmimpiä tai kuumimpia aikoja. Muutosneuvotteluita, sosiaaliturvan leikkauksia, terveydenhuollon kriisiä. Vai milloin muistat ilostuneesi uutisista?

Jos maailma ja elämä tuntuvat ajoittain puristavan, pienentävän ja puskevan sinuakin lyttyyn, voi onni tai edes hetkellinen ilo, löytyä yllättävän läheltä. Oman arjen pienistä hetkistä, ihmisistä ja asioista, jotka itse elämäsi valitset ja joita haluat pitää hyvänä. Rakkaat ihmiset ja lemmikit ovat monen arjen rautapaaluja. Kotimatkan tuttu metsäkallio taas ottaa tyyneesti vastaan kaikki pauhut ja auttaa eteenpäin. Sämpylöiden pyörittely saa murheet väistymään.

Kevään ohjelmistossamme on runsas valikoima arjen ilostuttajia, irtioton hetkiä, niitä aivan tavallisia keinoja, joilla voit itse tehdä arjesta mukavampaa ja helpottaa oloa. Saat heittäytyä kanssamme luonnon helmaan, sanojen sokkeloihin tai kuvien kaukaisuuksiin. Voit uppoutua kanssamme uupumuksen salakavaliini syövereihin ihka uudella Uupumus kuin iloton erämaa-verkkokurssilla ja kuulla, miten toiset ovat saaneet elämän asettumaan taas uomiinsa.

Meillä kuulet aina sen, miten toiset ovat saaneet elämän taas sujumaan, sairauden asettumaan omaan lokeroonsa. Ja miten jokainen lopulta löytää omat ilon hetkensä ja aivan tavallisen hyvän arjen, ehkäpä tiistaipullan kanssa.

# Miten mukaan kursseille?

 [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://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?

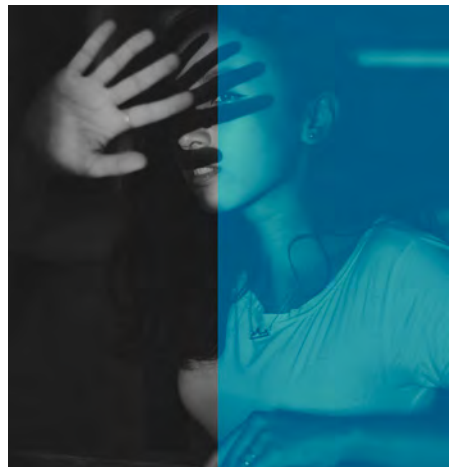
Koulutus- ja seminaaripaikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

## Muistathan peruuttaa osallistumisen, jos et pääsekään mukaan

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

Verko-  
tapahtumistamme  
ja -koulutuksistamme  
ei tule tallenteita.

**Maksaako?**  
Kaikki kurssimme  
ovat ilmaisia. Usein  
tarjotaan kahvitkin.



# Voimavaralähtöisten kurssien hakumenettely ja valintakriteerit

## Kenelle kurssit on tarkoitettu?

Voit hakea kursseille, jos:

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

## Miten haen?

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

## Miten saan tiedon valinnasta?

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

## Miten osallistujat valitaan?

Jokaisella kurssilla on oma vastuuhjaaja, joka käy läpi kaikki hakemukset. Jos kurssille on enemmän hakijoita kuin paikkoja, hakijat pisteytetään kurssikohtaisten 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, 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 käytöksestä ja sen vaikutuksista muihin ihmisiin. On meidän jokaisen tehtävä varmistaa mahdollisimman turvallinen tila kaikille osallistujille.

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

# Sisälllys

## Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Mitä minulle kuuluu?	9
Ehkä joskus vielä töihin	13
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	15
Minä - oman elämäni sankari?	17
Luovuutta keskelle viikkoa	19
Haikuja toipumiselle	21
Tulossa pian: Elämäni ensi-ilta	22
Diabetes ja mieli: Hyvinvoinnin palikat	25

### **Luonnosta nauttiville**

Sinustako Luontolähetti?	28
Skutsi kuulee -luontoretket	30
Skutsi kuulee -luontoseikkailu	32
Skutsi kuulee -luontokurssit	34
Koe luonto - osana hyvinvointiasi	36

### **Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti**

Uupumus kuin iloton erämaa	38
Trauma kuin menneisyyden mylly	40
Ahdistus kuin usvainen suo	42
Masennus kuin ikisade?	44
Opinnot kuin loputon pitäisi	46
Ehkä joskus vielä töihin	48
Mikä tässä on niin vaikeaa?	51

### **Keskusteluja kaipaaville**

Valoa-ryhmächat –	
Teemaillat mielenterveydestä	54

### **Voimaa vertaisuudesta**

Kokemustoimijan työkalupakki	56
------------------------------	----



## Mielenterveysongelmat perheen arjessa

Meidän arki, hyvä arki	62
------------------------	----

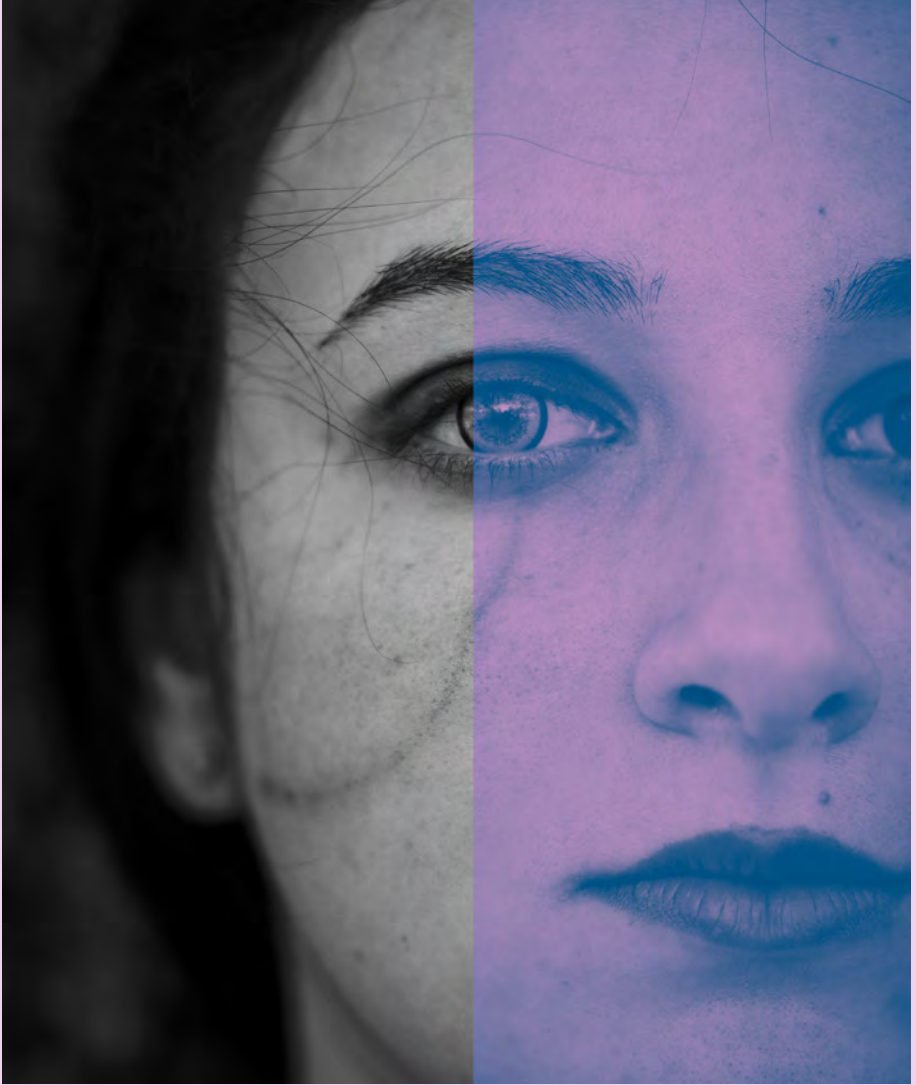
## Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

Masennusta, ahdistusta, alakuloa vai jotain muuta?	65
Kuuntele keholla, kannusta katseella	66
Venyn, vanun ja katoan	67
Onko ihan OK olla ADHD?	68
HEVARI ja innostavat kohtaamistyön menetelmät	69

## Keinoja omaan hyvinvointiin

Mielitekoja	72
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä	74
Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin	76
Mistä löydät sä ystävän?	78
Hyvinvoinnin iltakoulu	79
Huolien hetki	81
Minun kokemukseni	83
Onko tätä tutkittu? Kurkistuksia tieteen maailmaan	85
Insta Live: Yhdenvertaista työelämää	86





# Mielenterveysongelmat omassa arjessa

---





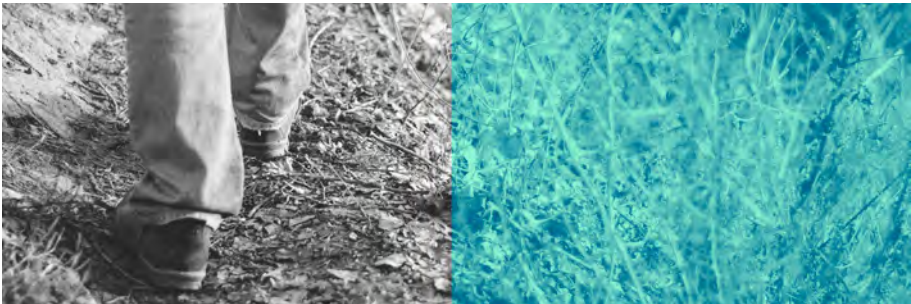
# Mitä minulle kuuluu?

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?

**V**ähitellen 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 ihmisuhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä. ➤



# Kurssilla yövytään

## Liikutaan luonnossa -painotus

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

Luonto kutsuu seikkailuun

### 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.

## Sotkamo, Vuokatti

### Liikutaan luonnossa, Miehillä

**Kurssipäivät:** 17.3.–21.3.

**Kellonajat:** 17.3. aloitetaan klo 15 ja 21.3. lopetellaan klo 12.

**Paikka:** Break Sokos hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 28.2.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 4.3.

## Sotkamo, Vuokatti

### Liikutaan luonnossa

**Kurssipäivät:** 5.5.–9.5.

**Kellonajat:** 5.5. aloitetaan klo 15 ja 9.5 lopetellaan klo 12.

**Paikka:** Break Sokos hotel 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 11.4.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 15.4.

Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa? Ei mitään!



Merja



Isko



Henri



Terhi



Sanna

# Kurssilla yövytään

## Kulttuuripainotus

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

### Kenelle?

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

### Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville yli 65-vuotiaille ihmisille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia ja kaipaavat elämäänsä joitain uutta.

## Savonlinna

### Kulttuuri

**Kurssipäivät:** 17.3.–21.3.

**Kellonajat:** 17.3. aloitetaan klo 15 ja 21.3. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Spa hotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

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

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 12.2.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 14.2.

## Imatra

### +65-vuotiaille

**Kurssipäivät:** 25.8.–29.8.

**Kellonajat:** 25.8. aloitetaan klo 15 ja 29.8. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Imatran kylpylä, Purjekuja 2, Imatra

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

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 1.8.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 5.8.

Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa? Ei mitään!

## Lähialueen ihmisille

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

### Kenelle?

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

### Kenelle?

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

## Jyväskylä

### Liikutaan luonnossa

**Kurssipäivät:** 18.2–20.2. ja 4.3–6.3.

**Kellonajat:** 9–15

**Paikka:** Kansalaistoiminnan-keskus Matara, Matararankatu 6 A 1, Jyväskylä

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

**Muoto:** Lähialueen ihmisille

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** Viimeistään 7.2.

**Mahduinko?**

Kerromme sinulle 11.2.

## Oulu

### Kulttuuri

**Kurssipäivät:** 23.4. - 25.4., 11.6.-13.6. ja Teams-tapaaminen 7.5. klo 10-11.30

**Kellonajat:** 9–15

**Paikka:** SPR:n koulutustila, Uusikatu 22, 3 krs., Oulu

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

**Muoto:** Lähialueen ihmisille

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** Viimeistään 2.4.

**Mahduinko?**

Kerromme sinulle 4.4.

**Huom!**  
Tarjoamme kurssipäivinä kahvit ja lounaan. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

**Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.**

**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?



**T**yöelämä 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.

Vai innostaisivatko  
Ehkä joskus vielä  
töihin-verkkokurssit  
enemmän?  
Kurkkaa s. 48



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

#### Kenelle?

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

#### Ylihärmä

**Kurssipäivät:** 12.5.–16.5.

**Kellonajat:** 12.5. aloitetaan klo 15 ja 16.5. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Härmän kylpylä, Vaasantie 22, Ylihärmä

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

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** Viimeistään 9.4.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 11.4.

Sisältää  
täysihoidon.  
Matkakuluista  
osallistuja  
vastaa itse.

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



Sanna



Tarja



## Suorittajasta itsensä ystäväksi?

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

**M**yötätunto 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 halusivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

**Kenelle?**

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, ja jotka halusivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin. Haave työelämästä siintää mielessä, vaikka se tuntuu samalla pelottavalta. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

**Työelämästä haaveileville**

**Verkko**

**Kurssijaksot**

- 3.2. Mikä ihmeen myötätunto?
- 10.2. Huomaatko tämän hetken?
- 17.2. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 24.2. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 3.3. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 10.3. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

**Kellonajat:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Jenny Blomqvist ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** Viimeistään 26.1.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 28.1.

**Mukaan mahtuu:** 12

**Verkko**

**Kurssijaksot**

- 28.4. Mikä ihmeen myötätunto?
- 5.5. Huomaatko tämän hetken?
- 12.5. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
- 19.5. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
- 26.5. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 2.6. Arjen tekoja sinulle itsellesi?

**Kellonajat:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Jenny Blomqvist ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** Viimeistään 11.4.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 15.4.

**Mukaan mahtuu:** 12

**Mitä maksaa?  
Ei mitään!**



Terhi



Jenny





# 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?

**K**atsellaan 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 tuoksua. Mikä on luonnon merkitys hyvinvoinnillemme?

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

#### Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä, ja jotka ovat aiemmin osallistuneet Mielenterveyden keskusliiton Mitä minulle kuuluu?, Onko tässä pimeydessä valoa? tai Mikä tässä on niin vaikeaa? -kursseille. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija.

## Kurssilla yövytään

### Sotkamo

**Kurssipäivät:** 15.9–19.9.

**Kellonajat:** 15.9. aloitamme klo 15.30 ja 19.9. 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:** 20.8 mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 22.8.



Merja



Isko

Sisältää täysihoidon. Matkakuluista osallistuja vastaa itse.

Mitä maksaa? Ei mitään!



# Luovuutta keskelle viikkoa

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



**T**ule mukaan verkkoryhmään herättelemään luovuutta keskelle viikkoa!

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

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

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

Tapaamme kuusi kertaa. Sitoutuminen jokaiseen kurssikertaan syventää kokonaisuutta.

#### Kenelle?

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

#### Verkko

##### Maalis-huhtikuun ryhmä

**Kurssipäivät:** 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4.

**Kellonajat:** 13–16

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Nina Tuittu ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 15

**Hae mukaan:** Viimeistään 27.2.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 3.3.

#### Verkko

##### Toukokuun ryhmä

**Kurssipäivät:** 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6.

**Kellonajat:** 13–16

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Jenny Blomqvist, Nina Tuittu ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 15

**Hae mukaan:** Viimeistään 25.4.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 29.4.

Mitä maksaa? Ei mitään!



Sanna



Nina



Jenny



# Haikuja toipumiselle

Miten saisit kiinni hetkestä? Onnistuisiko se pysähtymällä hetkeksi kirjoittamisen äärelle?

**T**yöpajassa opetellaan haikujen kirjoittamista. Haikun kirjoittaminen tarjoaa mahdollisuuden elää ja kokea tätä hetkeä. Haikussa tärkeintä onkin hetki – ei runo.

Opetellaan kirjoittamaan kokemuksista ja tunteista muutamalla lyhyellä sanalla.

Sinun ei tarvitse olla valmis kirjoittaja. Parasta onkin, jos tulet mukaan avoimin ja aloittelijan mielin. Voit tulla mukaan myös vain viihtymään – verkkotyöpajassa saat olla turvallisesti omien rajojesi äärellä tai niitä muuttaen.

Varaa työpajaan mukaan kynä ja paperia.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka eivät ole mielenterveydellisten syiden takia aktiivisesti työelämässä ja joita uudet ilmaisukeinot kiinnostavat. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä, sairauslomalla tai opiskelija

## Verkko

**Ajankohta:** 19.5.

**Kellonaika:** 13–14.30

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Kaika Toivanen, Nina Tuittu ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta.

**Ilmoittaudu mukaan:** 16.5. klo 10 mennessä.



Kaika



Nina





Tulossa  
pian:

# Elämäni ensi-ilta

Oletko aina halunnut tehdä oman elokuvan? Haluaisitko olla hetken verran käsikirjoittaja, kuvaaja tai pääroolin esittäjä? Mietitkö, miltä sinun kokemuksesi mielenterveydestä näyttäisivät valkokankaalla? Entä kuinka päässäsi pyöriviä ajatuksia ja sisälläsi vellovia tunteita voisi käsitellä elokuvan ja audiovisuaalisen taiteen keinoin?

**J**os sinua kiinnostavat käsikirjoittaminen, ohjaaminen, näyttteleminen, kuvaaminen, maskeeraaminen, puvustaminen tai elokuvan jälkituotantovaihe, nyt on mahdollisuus tutustua koko leffatuotannon kaareen.

Mielenterveyden keskusliitto ja Tuotantoyhtiö Amazement järjestävät keväällä eri puolilla Suomea seitsemän työpajaa. Elokuvaohjaaja Arttu Haglund yhdessä Mielenterveyden keskusliiton asiantuntijoiden kanssa johdattaa osallistujat tekemään oman, tavalla tai toisella mielenterveyttä käsittelevän lyhytelokuvan.

Työpajaan kuuluu lähipäivä, jonka aikana elokuva kuvataan ja etäpäivä, jolloin elokuva viimeistellään valmiiksi. Kaikkien pajojen osallistujilta kerätyn palautteen pohjalta tehdään lopuksi videotutoriaali eli videomuotoiset ohjeet siitä, kuinka kuka tahansa voi koota oman ryhmän, vetää vastaavan työpajan ja toteuttaa oman elokuvan.

Minkäänlaista aiempaa osaamista ei tarvita, kiinnostus aiheeseen riittää!



**Kenelle?**

Sinulle, jota kiinnostaa luova ilmaisu tai luovan toiminnan ohjaaminen vapaaehtois- tai vertaistoimijana.

**Kaikki kuvaa:  
Mielikuvia**

**Karjaa**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 23.1. klo 9–16

Etäpäivä: 5.2 klo 9–12

**Paikka:** Kulttuuripaja /  
Kulturverkstad, Kauppiaankatu  
11, KRS. 3, Karjaa

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 16.1.

**Joensuu**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 13.3. klo 9–16

Etäpäivä: 21.3. klo 9–12

**Paikka:** Pohjois-Karjalan  
Mielenterveydentuki ry,  
Jokikatu 24 B 13, Joensuu

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 6.3.

**Äänekoski**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 27.3. klo 9–16

Etäpäivä: 4.4. klo 9–12

**Paikka:** Ääneseudun Ilona ry,  
Kotakennäantie 2, Äänekoski

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 20.3.

**Helsinki**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 27.1. klo 9–16

Etäpäivä: 10.2 klo 9–12

**Paikka:** Taiteen Sulattamo ry,  
Malmin raitti 17, Helsinki

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 20.1.

**Iisalmi**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 20.3. klo 9–16

Etäpäivä: 28.3. klo 9–12

**Paikka:** Iisalmen  
Mielenterveystuki Ry,  
Kirkkopuistonkatu 25, Iisalmi

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 13.3.

**Oulu**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 24.4. klo 9–16

Etäpäivä: 6.5. klo 9–12

**Paikka:** Mielenvireys ry,  
Pakkahuoneenkatu 28 4. krs,  
Oulu

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 16.4.

**Tampere**

**Ajankohdat:**

Lähipäivä 6.3. klo 9–16

Etäpäivä: 14.3. klo 9–12

**Paikka:** Taimi ry, Koulukatu 11,  
Tampere

Etäpäivä: Teams

**Ilmoittaudu viimeistään:** 27.2.

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

**Mukaan mahtuu:** 10 / työpaja

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

Mahdollisista matkakuiluista ja ruokailuista vastaa kuitenkin osallistuja itse.

**Yhteistyössä:** Iisalmen Mielenterveystuki, Kiuruveden Varapäre, Mielenterveysyhdistys Kaippari, Mielen Tie, Mielenvireys, Pohjois-Karjalan Mielenterveyden tuki, Sonkajärven Mielenterveyskerho, Taimi, Taiteen Sulattamo ja Ääneseudun Ilona

**Hankkeen nimi:** Kaikki kuvaa: Mielikuvia

**Rahoittaja:** Kansallinen audiovisuaalinen instituutti Kavi



Nina



Jenni



Arttu





# Diabetes ja mieli: Hyvinvoinnin palikat



Arki koostuu erilaisista hyvinvoinnin palikoista. Koetko sinä elämäsi osasten olevan tasapainossa? Haluaisitko asiaan muutoksia?

**O**pettelemme kurssilla tunnistamaan omia mielen ja kehon tunteita. Pohdimme myös yhdessä vertaisten kanssa omaan elämäntilanteeseen sopivia muutoksia.

Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa pienessä ryhmässä muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa.

Yhteistä aikaa vietämme kurssilla myös luonnossa rennosti liikkuen.

#### Kenelle?

Kurssi sopii sinulle, jos koet mielenterveysongelmia ja sinulla on diabetes. Olet mielenterveydellisistä syistä pois työelämästä ja opinnoista tällä hetkellä. Lisäksi sinulla on halu löytää uusia näkökulmia arkeesi ja haluat hyödyntää luontoa oman toipumisen tukena.



Henri



Anneli

## Kurssilla yövytään

### Hämeenlinna

**Kurssipäivät:** 26.8.–29.8.

**Kellonajat:** 26.8. aloitetaan klo 15 ja 29.8. lopetellaan klo 13

**Paikka:** Scandic Aulanko, Aulangontie 93, Hämeenlinna

**Ohjaajat:** Henri Savolainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto sekä Anneli Jylhä, Suomen Diabetesliitto

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:**

Viimeistään 31.7.  
Haku Diabetesliiton verkkosivuilta

[www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi)

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes ja mieli

**Mahduinko?**

Kerromme sinulle 7.8.

**Yhteistyössä kanssamme:**

Suomen Diabetesliitto ry

**Huom!** Osallistuminen ei maksa mitään. Sisältää majoituksen ja täysihoidon. Matkakuluista vastaa osallistuja itse

# Luonnosta nauttville





# Sinustako Luontolähetti?

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

**M**oni meistä tallustaa 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 suurellista ei tarvitse tehdä, kuljeskelu lempipaikoissasi riittää.

Sovit luontolähetiksi, jos sinulla on

- kokemusta luonnossa liikkumisesta
- tahtoa jakaa luontoretkesi nuoren aikuisen kanssa

Koulutuksessa saat tietoa luonnon vaikutuksista mieleen ja opit kohtaamistaitoja.

Mielenterveyden keskusliitto kouluttaa 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.

**Mitä maksaa? Ei mitään!**



Terhi



Sanna

## Vaasa

**Ajankohta:** 30.1.–31.1. ja 13.2.

**Kellonajat:** 10-14

**Paikka:** Mielle ry  
Mahis, Läntinen Kasarmin-  
tori 6 (entinen Upseerikerho),  
Vaasa

**Missä lähetit toimivat?** Vaasan  
alueella

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

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:**  
viimeistään 12.1.

**Pääsinkö koulutukseen?**  
Kerromme sinulle 20.1.

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

Terhi Kimmela-Paajanen:  
terhi.kimmelma-paajanen@  
mtkl.fi

Anne Ellillä:  
anne.ellila@miellery.fi  
www.skutsikuulee.fi

**Ilmoittaudu täällä:**  
www.mtkl.fi/  
tapahtumakalenteri

**Huom!** Välitämme hakijoiden  
yhteystiedot Luontolähetti-  
toimintaa paikallisesti  
koordinoivalle yhteistyö-  
kumppanille, kunnalle tai  
mielenterveysyhdistykselle.  
Yhteistyökumppanit  
haastattelevat oman alueensa  
hakijat ennen koulutuksen  
alkua.





# Skutsi kuulee -luontoretket

Haluaisitko lähteä porukalla ulkoilemaan luontoon – yksin kun ei tule juuri lähdettyä? Eikä oikein tiedä edes, minne lähtisi. Tai kokeilla hetken, jos olo helpottaisi ulkoilmassa?

**Y**hteisellä luontoretkellä ei suoriteta tai nosteta sykettä, vaan kuljetaan hiljakseen, rauhassa ja nautiskellen. Väliillä pysähdymme nauttimaan myös hyvistä retkieväistä ulkosalla.

Päätet 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

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



Terhi



Sanna

## Koski TL

**Ajankohta:** 12.3.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Retkelle lähdetään osoitteesta Hämeentie 43, Koski TL (Yhdistystalon kellarikerros)

**Muoto:** Alueen ihmisille

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

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu mukaan:** viimeistään 3.3.

**Yhteistyössä:** Koski TL

## Lohja

**Ajankohta:** 14.5.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Lohjan nuorisokeskus, Kullervonkatu 7, Lohja

**Muoto:** Alueen ihmisille.

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

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu mukaan:** viimeistään 29.4.

**Yhteistyössä:** Lohja





# Skutsi kuulee -luontoseikkailu

Tuntuuko yksin luontoon lähteminen tylsältä?  
Tai tekisikö mielesi kokeilla jotain aivan uutta,  
vaikkapa maastopyöräilyä tai melontaa?  
Jotain mitä ei muuten tule kokeiltua?

**L**uontoseikkailupäivässä irrotetaan ote kaikesta tavallisesta ja heittäydytään luonnon vietäväksi turvallisessa porukassa. Tutustumme päivän aikana ammattilaisen opastuksella yhteen tai kahteen kivaan luontopuuhaan. Koko ajan ei touhuta, vaan välillä pysähdytään ja kokataan ulkosalla hyvät retkievää. Nautitaan yhdessäolosta, äänistä ja tuoksuista ympärillämme ja otetaan rennosti.

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

Luontoseikkailu on osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

## Skutsi kuulee -ohjelma?

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

## Kenelle?

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

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



Kati



Sanna



## Seinäjäjoki

**Ajankohta:** 21.5.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Lähtö luontoseikkailuun osoitteessa Olkkari, Kauppaneliö 2, Seinäjoki

**Muoto:** Alueen ihmisille.

**Ohjaajat:** Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu mukaan:** viimeistään 7.5.

**Yhteistyössä:** Kokemus- ja vertaistoimijat ry Olkkari





# Skutsi kuulee -luontokurssit

Miltä syvä sammaleinen metsä tuntuu ympärillä? Kuinka tuuli kahisee kallioita vasten? Entä mitä muuta luonnossa voi tehdä kuin kävellä?

**O**letko koskaan pysähtynyt katsomaan luontoa ympärilläsi, siis todella katsomaan? Tai kiinnostaisiko kokeilla liikkua luonnossa uusin tavoin? Ehkä huomata, miten raitis ilma ja kahiseva maa vaikuttavat mieleen?

Moni meistä kulkee jo vaikkapa lähiluonnossa, sitä kuitenkin huomaamatta. Luonnossa liikkuminen edistää tutkitusti hyvinvointia, stressi lievenee, ahdistus häivenee, mieli rauhoittuu – kunhan sen äärelle malttaa pysähtyä.

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

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

Luontokurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

## Skutsi kuulee -ohjelma?

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

## Kenelle?

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

Mitä maksaa? Ei mitään!



Terhi



Kati



Sanna

## Forssa

**Kurssipäivät:** 8.4. / 9.4. / 16.4. / 7.5.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Mielikki ry, Vapaudenkatu 5 B 18, Forssa

**Muoto:** Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** viimeistään 25.3.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 27.3.

**Yhteistyössä:** Forssan Mielenterveysyhdistys Mielikki ry

## Koski TL

**Kurssipäivät:** 15.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Lähtö kurssille osoitteessa Hämeentie 43, Koski TL (Yhdistystalon kellarikerros)

**Muoto:** Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

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

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** viimeistään 27.3.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 28.3.

**Yhteistyössä:** Koski TL

## Vaasa

**Kurssipäivät:** 20.5. / 3.6. / 4.6. / 17.6.

**Kellonajat:** 11–15

**Paikka:** Lähtö kurssille osoitteessa Spurtti-paja, Kirkkopuistikko 19–21, Vaasa

**Muoto:** Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

**Ohjaajat:** Sanna Manu ja Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 12

**Hae mukaan:** viimeistään 6.5.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 9.5.

**Yhteistyössä:** Mielle ry





# Koe luonto - osana hyvinvointiasi

Tuntuuko, että luonto on jäänyt taka-alalle omassa elämässäsi? Onko luontosuhteesi hiipunut, mutta haluaisit vahvistaa sitä? Mietityttääkö sinua, mistä voisi aloittaa ja mitä kaikkea luonnossa voi tehdä?

**V**oiko luonto löytyä kaupungista vai pitääkö aina mennä metsään?  
Miten voin ammattilaisena hyödyntää luontotoimintaa työssäni?

Luonnolla on hyvinvointiamme edistäviä vaikutuksia. Jo hetkenkin oleminen luonnossa vaikuttaa laskemalla sykettä ja verenpainetta sekä lieventää stressiä ja ahdistusta.

Verkkoluennolla pohdimme yhdessä, miksi luontoon kannattaa mennä ja mistä voi aloittaa, jos luontoon lähteminen mietityttää. Verkkoluennolla saat erilaisia vinkkejä ja käytänteitä, mitä kaikkea voit tehdä luonnossa ja miten omaa luontosuhdetta voi vahvistaa luontotaiteen avulla.

Tule pohtimaan luontosuhteen vaikutuksia omaan hyvinvointiisi sekä kuulemaan vinkkejä ja kokemuksia teeman äärellä. Samalla kuulet lisää Skutsi kuulee -ohjelmasta ja Omat avaimet 4You -toiminnasta.

## Kenelle?

Kaikille aiheesta kiinnostuneille.

## Verkko

**Ajankohta:** 26.3.

**Kellonajat:** 13–15

**Paikka:** Teams

### Kouluttajat:

Sanna Manu, Skutsi kuulee -ohjelma, Mielenterveyden keskusliitto, Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You -toiminta, sekä luontolähetti

**Ilmoittaudu viimeistään:** 25.3. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 50

**Mitä maksaa? Ei mitään!**



Sanna M.



Sanna I.



# Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

---



# Uupumus kuin iloton erämaa

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

**P**utki pienenee, tiivistyy, tekee hengittämisen vaikeaksi. Ja tuntuu, ettei kukaan voi auttaa.

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

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

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

**Kenelle?**

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

**Verkko****Ajankohta:**

Kurssi aukeaa ti 11.3., mutta voit ilmoittautua mukaan vaikka heti.

Ja mukaan pääsee milloin tahansa myöhemminkin.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

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

**Lukupiiri**

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

Löydät keskustelupalstalta lukupiirille varatun keskustelun.

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

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

**Lukupiirin ajankohdat 17.3.–25.4.**

**HUPS!** Jaksojen nimet ovat vielä salaisuus. Sisältö on tuttuun tapaan ideoitu, suunniteltu ja tuotettu yhdessä uupumuksen kokeneiden ihmisten kanssa, joten luvassa on runsaasti ihmisten kokemuksia, vinkkejä tunnistamiseen, keinoja arjessa pärjäämiseen ja tuhdisti toivoa.

17.3–21.3. Jakso 1  
24.3–28.3. Jakso 2  
31.3.–4.4. Jakso 3  
7.4–11.4. Jakso 4  
22.4–25.4. Jakso 5

**Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:**

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

**Ilmoittautuminen:**

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

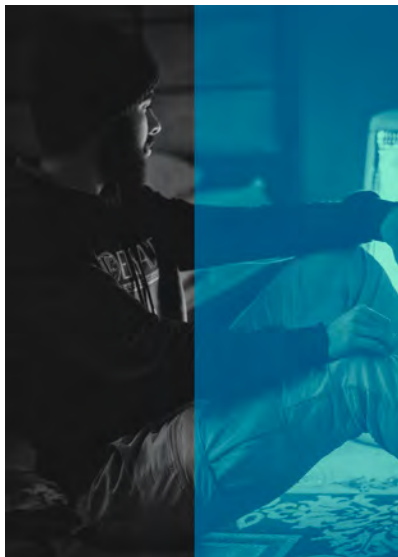
# Trauma kuin menneisyyden mylly

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

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

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

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





## Lukupiiri

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

Löydät keskustelupalstalta lukupiirille varatun keskustelun.

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

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

### Lukupiirin ajankohdat 3.2.-14.3.

- 3.2.-7.2. Mikä trauma on?
- 10.2.-14.2. Miten trauma näyttäytyy?
- 17.2.-21.2. Mistä apua?
- 24.2.-28.2. Miten pärjätä traumamuistojen kanssa?
- 3.3.-7.3. Miten puhua traumasta ja kenelle?
- 10.3.-14.3. Aina on toivoa



*Jossain vaiheessa se vyyhti hiljalleen aukeaa.*

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

### Kenelle?

Juuri sinulle, jolla on traumakokemus tai sinulle, joka et ole aivan varma, voisiko oman olon taakse kätkeytyä trauma. Tai sinulle, joka autat ja tuet työssäsi ihmisiä, joilla on jokin trauma sekä sinulle, jonka läheinen elää traumakokemuksen kanssa.

### Verkko

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

Maielle/Ei taittoon: Lisäksi tapahtumakalenterin tarkenteeseen: Verkkokurssi Kipinässä.

#### Jaksot

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

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



# Ahdistus kuin usvainen suo

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

**A**hdistus 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, mitä 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?

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

### Kenelle?

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

### Verkko

#### Jaksot

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

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



# Masennus kuin ikisade?



Musta möykky mahassa. Iksade. 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?

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

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

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

#### Kenelle?

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



*Auttoi ymmärtämään miltä masennus tuntuu. Se on ulkopuolisen silmin vaikea nähdä.*

#### Verkko

##### Jaksot

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

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

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

Kurssia on ollut tekemässä yli 200 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

#### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



# Opinnot kuin loputon pitäisi

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

**S**anoiko 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?

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



*Parasta olivat käytännön vinkit opiskeluun ja arkeen.*

#### Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea opinnoissaan jaksamiseen.

#### Verkko

##### Jaksot

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

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Omassa tahdissa ja itsekseen, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärykseen.

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

#### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



## Ehkä joskus vielä töihin

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



**T**yöelämä 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 huononmuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.



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

## Itseopiskeluryhmä

### Kenelle?

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

### Verkko

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

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

#### Jaksot

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

**Huom!** Myös läheisille ja ammattilaisille, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemusnäkökulmalla.



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

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!



## Ohjattu ryhmä

### Kenelle?

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

### Miten?

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



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

### Verkko

**Ajankohta:** 18.2.–17.3.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 17.3. saakka

**Kellonaika:** Sinä päätät!

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

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan:** Viimeistään 7.2.

**Mahduinko?**

Kerromme sinulle 11.2.

**Jaksot**

- 18.2. Tunnetökyt työn tiellä
- 25.2. Onko minulla arvo(j)a
- 4.3. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
- 11.3. Tavoitteena työ  
– kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 17.3. saakka.



Terhi



Isko

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Haku:**

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)  
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 nouseaan ylös?

**J**onkin 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 otiloista huolimatta.

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

#### Kenelle?

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

Verkko
<b>Helmikuun ryhmä</b>
<b>Ajankohta:</b> 4.2–24.2.
<b>Kellonaika:</b> Sinä päätät!
<b>Kurssijaksot:</b>
<b>4.2. Kuuntele nyt kerrankin!</b> Mitä kuuluu juuri nyt?
<b>11.2 Saisinko edes hetken rauhaa?</b> Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?
<b>18.2 Kenen elämää elän?</b> Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?
<b>Ohjaajat:</b> Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto
<b>Mukaan mahtuu:</b> 20
<b>Hae mukaan:</b> Viimeistään 24.1.
<b>Mahduinko?</b> Kerromme sinulle 28.1.

Verkko
<b>Maaliskuun ryhmä</b>
<b>Ajankohta:</b> 11.3.–1.4.
<b>Kellonaika:</b> Sinä päätät!
<b>Kurssijaksot:</b>
<b>11.3. Kuuntele nyt kerrankin!</b> Mitä kuuluu juuri nyt?
<b>18.3. Saisinko edes hetken rauhaa?</b> Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?
<b>25.3. Kenen elämää elän?</b> Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?
<b>Ohjaajat:</b> Terhi Kimmelman-Paajanen, Merja Smahl ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto
<b>Mukaan mahtuu:</b> 20
<b>Hae mukaan:</b> Viimeistään 25.2.
<b>Mahduinko?</b> Kerromme sinulle 27.2.

Verkko
<b>Huhtikuun ryhmä</b>
<b>Ajankohta:</b> 8.4.–28.4.
<b>Kellonaika:</b> Sinä päätät!
<b>Kurssijaksot:</b>
<b>8.4. Kuuntele nyt kerrankin!</b> Mitä kuuluu juuri nyt?
<b>15.4. Saisinko edes hetken rauhaa?</b> Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?
<b>22.4. Kenen elämää elän?</b> Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?
<b>Ohjaajat:</b> Sanna Hyry, Päivi Tonteri ja vertaiset, Mielenterveyden keskusliitto
<b>Mukaan mahtuu:</b> 20
<b>Hae mukaan:</b> Viimeistään 25.3.
<b>Mahduinko?</b> Kerromme sinulle 27.3.



Merja



Sanna



Terhi



Isko

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Haku:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

# Keskusteluja kaipaaville

---



## Valoa-ryhmächat

### Teemaillat mielenterveydestä

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

**V**aloo-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.



chat mtk1.fi

### Kaappasiko ahdistus vallan?

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

4.2. klo 18–19.30  
4.3. klo 18–19.30  
1.4. klo 18–19.30  
29.4. klo 18–19.30  
27.5. klo 18–19.30

### Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö 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?

11.2. klo 18–19.30  
11.3. klo 18–19.30  
8.4. klo 18–19.30  
6.5. klo 18–19.30

### Pakko-oireiden pyörteisä

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 pakkoajatusten ja -rutiinienkin kanssa elämä on hyvää, me pärjäämme kyllä.

18.2. klo 18–19.30  
18.3. klo 18–19.30  
15.4. klo 18–19.30  
13.5. klo 18–19.30

### Kaksisuuntaista elämää

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämänmenoa joskus hidastaa, väliillä vauhdittaa kaksisuuntainen mielialahäiriö? Löydätkö ympäriltäsi ihmisiä tai asioita, joilla on oma merkityksensä tasapainon tukemisessa?

Millaisia valintoja tekemällä voit vahvistaa rauhan tunnetta arjessasi vaiheista riippumatta? Puetaan sanoiksi se, mitä onkaan tasapaino kahteen suuntaan keinuvassa elämässä.

25.2. klo 18–19.30  
25.3. klo 18–19.30  
22.4. klo 18–19.30  
20.5. klo 18–19.30



### Keskusteluun mukaan osoitteesta

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

# Voimaa vertaisuudesta



## Kokemustoimijan työkalupakki

Toimitko vertais- tai kokemusasiantuntijatehtävissä?  
Kaipaanko ajatusten avartamista ja työkaluja? Ehkä pohdit,  
miten voisit oman kokemuksesi avulla tukea muita  
vastaavassa tilanteessa olevia uudenlaisin tavoin.



**K**okemustoimijan työkalupakki -koulutussarja tarjoaa uusia ideoita ja osaamisen täydennystä kokemustoimijoille, jotka jo tietävät vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden perusasiat.

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

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

## Luovuus ja rakentavan palautteen antaminen

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

Tämä koulutus on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta, ohjaat luovaa toimintaa vertaisryhmässä tai haluat kehittää itseäsi luovan ilmaisun lähteillä ja puhua kuvista.

Verkkopajassa ollaan rakentavan palautteen äärellä, harjoitellaan kuvanlukutaitoa ja kuvista puhumista. Tunnustetaan liiallinen itsekritiikki ja pohditaan, mistä se on lähtöisin. Vahvistetaan yhdessä taitoa tukea sekä omaa että toisten luovuutta.



Nina



Jenni

### Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja ja haluavat ohjata luovaa toimintaa esimerkiksi mielenterveysyhdistyksissä. Mukaan valitaan vertaistoimijoita ja kokemusasiantuntijoita tai sellaiseksi haluavia.

### Verkko

**Ajankohta:** ti 11.3.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään 9.3.

## Minä osana ryhmää, minä ohjaajana - voimaa vertaisryhmästä

**Kaipaatko vahvistusta vertaisryhmän ohjaamiseen? Miten saada varmuutta kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ryhmätilanteissa? Millaista voimaa voi saada ryhmästä?**

Tämä koulutus on sinulle, jos haluat oppia lisää vertaisryhmän toiminnasta, syventää ymmärrystäsi ryhmäilmiöistä ja erilaisista ryhmän vaiheista. Haluat ohjata ja tukea turvallisessa ryhmätilanteessa toisia tai mietit omaa rooliasi ryhmän jäsenenä. Tai ehkä olet jäänyt pohtimaan jotakin haastavaa ryhmätilannetta?

Verkkopajan aikana tutkitaan muun muassa: ryhmän ilmiöitä ja niiden kehittymistä, terapeuttisen vertaisryhmän toimintaa ja miten sitä ohjataan, läsnäolon merkitystä ja mikä saa ryhmän jäsenet pysymään ryhmässä.

Verkkopaja on kaksiosainen, molemmat osat ovat itsenäisiä kokonaisuuksia. Koulutukseen liittyy myös pienryhmä- ja parityöskentelyä.



Nina



Jenni

### Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka haluavat ohjata ryhmätoimintaa esimerkiksi mielenterveysyhdistyksessä tai ymmärtää enemmän omasta roolistaan ryhmän jäsenenä. Mukaan valitaan vertaistoimijoita ja kokemusasiantuntijoita tai sellaisiksi haluavia.

### Verkko

**Ajankohta:** ti 25.3. ja ti 8.4.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

**Ilmoittaudu mukaan:**  
23.3. mennessä



## Luovuus ja soveltava taide

**Kurssi on sinulle, joka haluat yhdistää luovuutta, taidetta ja kulttuuria toipumiseen. Haluat löytää keinoja ja menetelmiä ilmaisuun ja luovuuteen. Haluat vertaisena kannustaa ja tukea luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä muita toipujia.**

Taidetta ja kulttuuria on monenlaista. Tässä koulutuksessa kokeillaan ja etsitään erilaisia tapoja löytää omaa ilmaisua – tulla nähdyksi ja kuulluksi. Jokaisen luovuus on omannäköistä ja taidetta tehdään omista lähtökohdista.

Tämä koulutus on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta, ohjaat luovaa toimintaa vertaisryhmässä tai haluat kehittää itseäsi luovan ilmaisun lähteillä. Kun olet kokeillut menetelmiä itse, voit ohjata ja tukea vertaisena myös muita toipujia luovilla harjoituksilla.

Tapaamme verkon kautta neljä kertaa. Sitoutuminen jokaiseen kurssikertaan syventää kokonaisuutta.



Annina



Nina

### Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja ja haluavat ohjata luovaa toimintaa esimerkiksi mielenterveysyhdistyksissä. Mukaan valitaan vertaistoimijoita ja kokemusasiantuntijoita tai sellaiseksi haluavia.

### Verkko

#### Ajankohdat:

- 8.5. Luovuus ja oman tarinan aloittaminen (kirjoittaminen)
- 15.5. Kuvaan omaa tarinaani (maalaaminen, piirtäminen)
- 22.5. Ilmaisun yhdessä (valokuvaaminen)
- 5.6. Kerron tarinaani (luovat ilmaisumenetelmät)

**Kellonaika:** 13–15.30

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 30

**Ilmoittaudu mukaan:**  
5.5. mennessä



## Minun tarinani sosiaalisessa mediassa?

**Oletko kiinnostunut kertomaan ajatuksistasi ja kokemuksistasi sosiaalisessa mediassa? Miten ja mistä voisin kertoa? Miten saisin oman postaukseni erottumaan massasta? Ja miten some ylipäättään toimii?**

Jos haluat tietää lisää eri somekanavista, olet kiinnostunut postaamaan ajatuksistasi ja kokemuksistasi ja saamaan niihin reaktioita, tämä koulutus on sinulle. Koulutuksessa käydään läpi eri somekanavia, toimivan postauksen periaatteita ja keinoja näkyvyyden saamiseksi.



Riitta



Emma

### Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja

### Verkko

**Ajankohta:** to 12.6.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Riitta Hämäläinen ja Emma Nikka, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään 10.6.

## Rajaamisen taito

**Ohjaatko vertaisryhmää, jossa keskustelua on välillä hankala pitää aiheessa? Kohtaatko vertaisena ihmisiä, joiden kanssa on vaikea päästä samalle aaltopituudelle tai jotka puhuvat asioista, joista et itse haluaisi keskustella?**

Tässä työpajassa jaetaan kokemuksia haastavista vertaiskohtaamisista luottamuksellisessa ilmapiirissä. Pohditaan, miten keskustelua voisi rajata rakentavasti ja miten huolehtia itsestä, omasta jaksamisesta ja muista osallistujista kuormittavissa tilanteissa. Saat koulutuksessa välineitä keskustelun keskeyttämiseen, suunnan vaihtamiseen ja lempeään jäämäkkyteen.



Merja M.



Päivi

### Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja

### Verkko

**Ajankohta:** ti 17.6.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Päivi Tonteri ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 50

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään 15.6.



# Mielenterveysongelmat perheen arjessa

---



# Meidän arki, hyvä arki

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

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

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

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

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

**Kenelle?**

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

**Mitä maksaa?  
Ei mitään!**

**Verkko****Kurssipäivät:**

1.4./ 8.4./ 15.4./ 22.4.

**Kellonaika:** 17–18.30

**Paikka:** Teams

**Miten?**

Edetään teema kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisten kanssa.

**Jaksot**

- 1.4. Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?
- 8.4. Tukena lapselleni – mutta miten?
- 15.4. Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat
- 22.4. Meidän arjen iloja

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 16 perhettä

**Hae mukaan:** Viimeistään 12.3.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 14.3.

**Rovaniemi**

**Ajankohta:** 3.6.–6.6.

**Kellonaika:** 3.6. aloitetaan klo 15 ja 6.6. lopetellaan klo 12.

**Paikka:** Santasport, Lapin urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

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

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 8 perhettä

**Hae mukaan:** Viimeistään 2.5.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 6.5.



Sanna



Merja

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



# Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

---



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



Lähestymme erilaisia mielenterveyden ongelmia arkiselta näkökannalta ja kokemuslähtöisesti.

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

#### Kenelle?

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

Arjen  
kokemustietoa

# Masennusta, ahdistusta, alakuloa vai jotain muuta?

## Mielenterveyden ongelmat arjessa

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

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

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

### Verkko

#### Ajankohta:

Ke 12.3. klo 18–19.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

11.3. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

### Verkko

#### Ajankohta:

Ke 21.5. klo 13–14.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

20.5. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995



Merja M.



Paula



# Kuuntele keholla, kannusta katseella

## Kohtaamisia kasvotusten ja verkossa

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

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

Kohtaamiset verkossa luovat omia haasteita, koska ihmisten eleet ja ilmeet jäävät vaillinaisiksi tai kokonaan pois. Onko keinoja, joilla luoda hyvä yhteys toiseen myös verkon välityksellä?



Merja M.



Päivi

### Verkko

#### Ajankohdat:

##### Maaliskuu

Ke 19.3. klo 18–19.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

18.3. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen  
ja Päivi Tonteri,  
Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

### Verkko

#### Kesäkuu

Ke 4.6. klo 13–14.30

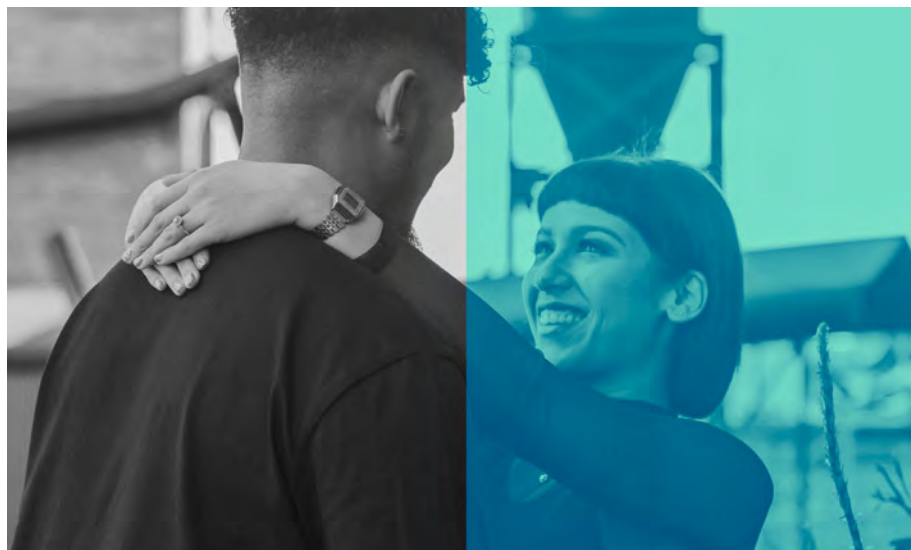
#### Ilmoittaudu viimeistään:

3.6. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen  
ja Päivi Tonteri,  
Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995



# Venyn, vanun ja katoan

## Missä kulkevat rajani?

Onko itsemyötätunnosta jotain hyötyä muillekin kuin itselle? Voiko aina toisia kohdatessa olla myötätuntoinen? Kuinka tunteet ja tarpeet vaikuttavat kohtaamistilanteessa? Entä miten selvittää ristiriitatilanteista?

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

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

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



Annina



Jyrki

### Verkko

#### Ajankohta:

Ke 26.3. klo 18–19.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

25.3. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

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

**Mukaan mahtuu:** 995

### Verkko

#### Ajankohta:

Ke 11.6. klo 13–14.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

10.6. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

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

**Mukaan mahtuu:** 995





# Onko ihan OK olla ADHD?

Mitä on ADHD? Miten se näyttäytyy arjessa ja kuinka se vaikuttaa tunteisiin sekä mielen hyvinvointiin? Entä vaikuttaako ikä jotenkin ADHD-oireisiin?

**K**uinka saada arki sujumaan? Millaisia keinoja ovat ihmiset itse löytäneet oman arkensa ja hyvinvointinsa tueksi? Miten tulla sinuiksi ADHD-oireiden kanssa?

Tule mukaan kuuntelemaan ja jakamaan ajatuksiasi!

## Kenelle?

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

## Verkko

**Ajankohta:** 18.3.

**Kellonajat:** 17–19

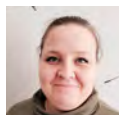
**Paikka:** Teams

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

**Ilmoittaudu viimeistään:** 14.3. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 200

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Jenni



Katriina





# HEVARI

ja innostavat  
kohtaamistyön  
menetelmät



Kohtaatko työssäsi ihmisiä, jotka tarvitsevat tukea arkeen? Pohditko, kuinka voisit edistää asiakkaasi mielen hyvinvointia? Kaipaatko ammatilliseen työkalupakkiisi täydennystä niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyyn?

**K**oulutuksessa perehdyimme HEVARI – henkilökeskeinen voimavaravalmennus -työmenetelmään, joka on kehitelty pienryhmätyöskentelyyn. Menetelmä tukee identiteetin vahvistamista ja oman näköisen elämän toteutumista ja soveltuu nuorten kanssa työskentelyyn tai vaikkapa vanhemmuuden vahvistamiseen. Lisäksi tutustumme ryhmän ohjaamisen perusasioihin ja taustateorioihin kuten toipumisorientaatioon, ratkaisukeskeisyyteen ja positiiviseen psykologiaan.

Tutustumme myös Narra-kortteihin työmenetelmänä. Kortit sisältävät sekä realistisia että fantasiamaailmaan liittyviä aiheita ja niitä voi hyödyntää laajasti eri tavoin ryhmäytymisen tukemiseen, yksilötyöhön ja toimijuuden vahvistamiseen. Narra-kortit sopivat hyvin niin vertaisohjaajille kuin ammattilaisten työn tueksi.

Koulutuksessa pääset itse kokeilemaan erilaisia kehollisia ja kirjallisia harjoitteita ja kuulet vinkkejä niiden käyttämiseen.

Kaikki menetelmät on kehitetty Omat avaimet 4you -toiminnassa, yhteistyössä nuorten ja ammattilaisten kanssa. Sisällöt perustuvat Aspa-säätiön henkilökeskeiseen työtoteeseen sekä Mielenterveyden keskusliiton voimavaravalmennukseen.

Jo yli **1500** ammattilaista on saanut Hevari-perehdytyksen!

#### Kenelle?

Kohtaamistyötä tekeville ammattilaisille ja yhdistysten vertaisryhmäohjaajille.

#### Verkko

**Ajankohta:** 13.5.

**Kellonajat:** 9–15

**Paikka:** Teams

#### Kouluttajat

Tuija Nissinen ja Jonna Rautavirta Omat Avaimet 4you -toiminnasta sekä kokemustoimija.

**Ilmoittaudu viimeistään:** 9.5. klo 16 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 200

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

Voit soveltaa työmenetelmiä eri kohderyhmille!



Tuija



Jonna



# Keinoja omaan hyvinvointiin

---



# Mielitekoja

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

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

## Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

## Verkko

### Kouluttajat:

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

### Paikka:

Teams

### Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 995



## Iloa onnistumisista

Ke 2.4. klo 14–15

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

*Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto*

## Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 9.4. 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 omaan mieleen.

*Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielen-terveyden keskusliitto*

## Voimia arkeen

Ke 16.4. klo 14–15

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

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

## Itselleni kiltti?

Ke 23.4. klo 14–15

Muistatko olla itsellesi kiltti? Pitää hyvää huolta, puhua lämpimästi ja hellii itseäsi? Vai asuuko sisälläsi julma tuomari, joka muistuttaa virheistä? Miten oppia suhtautumaan itseensä lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

*Merja Matilainen, Mielen-terveyden keskusliitto*

## Tunteet vievät?

Ke 7.5. klo 14–15

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihastutko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi ja ajatuksesi kokonaan ilmaisematta? Tunteiden synnyttämiä reaktioita voi harjoitella säätelemään. Voit oppia antamaan itsellesi aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.

*Jyrki Rinta-Jouppi, Mielen-terveyden keskusliitto*

**Mitä maksaa? Ei mitään!**



Jyrki



Merja M.



Paula



Toipumisen  
polulla -  
merkityksellisyyttä  
etsimässä

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

**M**ikä 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?

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

### Kenelle?

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

### Verkko

**Ajankohta:** 10.4.

**Paikka:** Teams

**Kellonajat:** 13–15

#### **Kouluttajat:**

Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

#### **Ilmoittaudu viimeistään:**

9.4. klo 10 mennessä

**Koulutukseen mahtuu:** 995



Merja M.



Päivi



# Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin

Kaipaatko uusia keinoja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn? Haluatko löytää sanoja vaikeille kokemuksille? Tapoja purkaa mieltäsi paperille? Mikä toisi voimia ja auttaisi pahaan oloon?

## Kenelle?

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

## Verkko

**Paikka:** Teams

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

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 995

## Tunnekuvia, tuhansia sanoja

Ma 10.2.2025 klo 17–18.30

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

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

Kun sanat eivät riitä, hankalia kokemuksia ja tunteita voi olla helpompi ilmaista kuvana, piirtämällä, maalaamalla tai vaikka valokuvana. Ehkä kuva tosiaan kertoo enemmän kuin tuhat sanaa? Kuvan tekeminen voi myös toimia pienenä lepoetkenä vaikeuksien keskellä.

Kokeilemme yhteisesti pieniä harjoituksia. Sinun ei tarvitse olla taiteilija, eikä osallistuminen vaadi osaamista. Uteliaisuus kokeilla riittää.

Varaa mukaan paperia ja värikyniä, muutama värikin riittää!

*Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto*



Annina



Terhi



Sanna

## Sanojen salainen sammio

Ti 11.3. klo 17–18.30

**Myrkyllisiä, hyökkäviä sanoja. Lohduttavia, ymmärtäviä, kannustavia sanoja. Kauniita sanoja. Tyhjiä sanoja.**

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

Sen lisäksi sanat ja kirjoittaminen voivat olla väylä kertoa hankalista tunteista ja kokemuksista, jos puhuminen tuntuu vaikealta. Tai ehkä löydät lohtua laulujen lyriikoista tai samaistut kirjallisuuden tarinoinhin?

Tuokion aikana kokeilemme pieniä luovan kirjoittamisen harjoituksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tai osaamista, pelkkä uteliaisuus kokeilla riittää. Varaa mukaasi kynä ja kirjoituspaperia.

*Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto*

## Laske surut sammaleeseen, puhalla ilo tuuleen

Ma 2.6. klo 17.30–19

**Kuusen oksien hiljainen keinunta tuulessa. Kesän helto herääminen. Linnun laulu rikkoo hetkeksi hiljaisuuden. Pilvet liikkuvat taivaalla.**

Metsässä kuljeskelu tyynnyttää monen mieltä, kun ahdistus kaihtaa sisällä tai elämän vaikeudet vyöryvät päälle. Osalle metsä on turvapaikka, jossa olla omassa rauhassa juuri sellaisena kuin on, kaikkine kipuiluineen ja vaikeine kokemuksineen. Sammalpoluilla samoilu sulattaa stressiä ja vaikuttaa mielialaan.

Pieni istuskelu kannonnokassa on lisäksi monelle ensimmäinen asia, jonka jaksaa, kun sairastumisen pahimmat hetket alkavat väistyä.

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?

Tunnustellaan tätä yhdessä ja tehdään muutamia mukavia harjoituksia. Jos sää sallii, ota mukaasi mobiililaitte ja suuntaa lähiluontoon kokeilemaan. Jos tuntuu paremmalta osallistua ihan vaan kotoa käsin, sekin on sallittua.

*Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto*



# Mistä löydät sä ystävän?

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

**V**oisiko uusiin ihmisiin tutustua pelimaailman kautta? Entä miten löytää uusia ystäviä koulumaailmasta? Keskustellaan siitä, miten yksinäisyys näkyy arjessa ja kuinka se vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Kuulet myös kolmen nuoren aikuisen kokempuheenvuoron siitä, miten yksinäisyys on näkynyt heidän elämässään ja kuinka he ovat löytäneet elämäänsä uusia ystäviä.



Johanna



Tuija

## Kenelle?

16–40-vuotiaille, joita aihe kiinnostaa.

## Verkko

**Ajankohta:** 1.4.

**Kellonajat:** 16.30–18.30

**Paikka:** Teams

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

**Ilmoittaudu viimeistään:** 28.3. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 100

**Mitä maksaa?** Ei mitään!





# Hyvinvoinnin iltakoulu

Kiehtooko ihmismielen toiminta? Omien tunteiden pohtiminen? Innostavatko ajankohtaiset mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät aiheet, näkökulmat ja ilmiöt? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

Mitä maksaa? Ei mitään!

#### Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

#### Vihasta ja rakkaudesta

Ti 25.2. klo 18–19.30

Viha on monelle meistä epämiellyttävä ja kenties pelottavakin tunne. Niin itsessämme kuin muissakin. Aggressio eli viha voi kuitenkin olla joko rakentavaa tai tuhoisaa. Tervettä aggressiota tarvitaan ja siihen liittyviä taitoja on mahdollista harjoitella, ja tähän käsipariksi tarvitaan rakkautta.

Miten erottaa tuhoisa ja terve aggressio ja löytää aggressiosta voimavara?

*Evi Vuoristo, lyhytterapeutti ja pariterapeutti*



Evi

#### Toivoa työuupuneille

Ti 25.3. klo 18–19.30

Pitkittynyt työstressi voi pahimmillaan johtaa vakavaan työuupumukseen ja masennukseen. Voiko pohjalle pudonnut toipua?

Käydään läpi keinoja, joiden avulla päästä eteenpäin. Samalla pohditaan, missä menevät oman vastuun rajat, sillä toipumiseen tarvitaan myös muutoksia työssä.

Kuulet myös kokemuspuheen-vuoron siitä, miltä tuntuu ja miten selvitä, kun kutsumustyö polttaa loppuun.

*Päivi Tonteri, asiantuntija, työnohjaaja ja lyhytterapeutti, Mielen terveyden keskusliitto*



Nina



Päivi

Merja M.

#### Verkko

**Paikka:** Teams

#### Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 995

#### Trauman ja taakan keskellä – Toivon säilyttäminen ylisukupolvissa kertomuksessa

Ti 29.4. klo 18–19.30

Miten traumaattiset kokemukset ja perheen tarinat muokkaavat yksilöitä ja yhteisöjä? Erityinen painopiste luennolla on ylisukupolvisten kertomusten merkityksessä toivon säilyttämisessä ja selviytymismekanismi-  
meissa.

*Nina Lyytinen, Psykologi (PsL)*

#### Kuuntelenko? Tulenko kuulluksi?

Ti 27.5. klo 18–19.30

Milloin olet viimeksi tuntenut, että olet tullut todella kuulluksi? Kuulluksi ja kohdatuksi tuleminen ovat perustarpeitamme. Kun koemme, että tulemme kuulluiksi, hyvinvointimme vahvistuu ja tunnemme yhteyttä toiseen. Onko toisen kuunteleminen läsnä olevasti sinulle luontevaa vai tuntuuko se hankalalta? Miten tulla hyväksi kuuntelijaksi? Millaiset asiat voivat olla kuuntelemisen esteinä?

*Merja Matilainen, asiantuntija, sosiaalipsykologi ja ratkaisukeskeinen valmentaja, Mielen terveyden keskusliitto*





## Huolien hetki

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

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

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

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

#### Kenelle?

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

### Oman olon kuvaaminen etuushakemuksiin

Ma 3.2 klo 13–14.30

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

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

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

*Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto*

### Nips, naps sosiaaliturva

Ma 3.3. klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtumassa vuonna 2025? Mistä leikataan tai vähennetään? Entä mitkä muutokset koskettavan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Webinaarissa käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia.

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

*Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto*

### 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 ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto



Riikka

Reetta

### Kuntoutusten sekamelska – miten löytää omansa?

Ma 5.5. klo 13–14.30

Tuntuuko sinustakin mahdottomalta löytää oikeanlaista apua? Mistä tietää, mikä terapia, kuntoutusmuoto tai kurssi sopii itselle?

Käydään yhdessä läpi, millaisia kuntoutusvaihtoehtoja ja -polkuja on mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille. Millainen kuntoutus voisi olla paikallaan, jos arjessa ei tahdo pärjätä? Tai kenelle kuntoutuspsykoterapia sopii? Entä milloin oikea suunta olisikin ammatillinen kuntoutus tai erilaiset kurssit?

*Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto*



# Minun kokemukseni



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

**M**inun kokemuksi -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana.  
Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

#### Kenelle?

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

#### Verkko

**Paikka:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 995

**Miten mukaan?**

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

#### Ystävällisin terveisin, minä ja ystäväni epävakaa

Ke 2.4. klo 18–19

Impulsiivisuus, epätoivo ja sisäinen tyhjyys. Hyökyaaltona vyöryvä raivo, arvaamattomuus ja ihmissuhteet tuhoava hylkäämisen pelko. Palaneita siltoja, tyhjiä viinipulloja, rikottuja tavaroita rystyset ruvella. Rintaa puristava häpeä, mikseivät muut käyttäydy näin? Tätä loputonta sisäistä tuskaako tämä elämä on?

Muutama vuosi sitten kysyin itseltäni, miten se vaikuttaisi sisäiseen tuskaani, jos hyväksyisin epävakaa persoonallisuushäiriön osaksi itseäni? Mitä se vaatisi, että jonain päivänä tuskani muuttuisi rauhaksi? Aloitin matkan, joka on sisältänyt kivuliaan paljon hyväksymistä, anteeksiantoa ja vastuunottoa. Voiko oman tyhjiytensä kanssa tulla sinuiksi? Hellittääkö turvattu- muus, luotanko ikinä keneenkään? Jakamalla tähänastisen matkani oivalluksia toivon tarjoavani ripauksen toivoa kaikille, jotka kaipaavat valonpilkahduksia omalle polulle.

*Kokemusasiantuntija Emilia*

#### Taide on voimavarani

Ke 7.5. klo 18–19

Minun matkani tervehtymiseen alkoi 2009, vuoden mittaiselta taidelinjalta kansanopistossa. Olin toipumassa anoreksiasta ja pikkuhiljaa, kun opin ja uskaltaduin taidetta tehden luottamaan itseeni. Löytyi myös itseluottamus ja rohkeus olla näkyvissä sellaisena kuin olen.

Tänä päivänä ohjaan vapaaehtoistyönä taideryhmiä ja pidän toisinaan taidenäyttelyjäkin omista töistäni. Repertuaarini on laajentunut pelkistä tauluista patsaisiin, koruihin ja kortteihin sekä käsitöihin. Olen yhä utelias oppimaan uutta ja huomaan, että minäkin olen kehityskelpoinen yksilö. Taide on minulle päivittäinen henkireikä, jonka äärellä saan viettää sitä kuuluisaa Omaa Aikaa ja kokea vapautta.

Saisinko kokemuksi jakamalla välitettyä toivoa ja rohkeutta myös jollekin toiselle, joka vasta haaveilee itsensä toteuttamisesta taiteen keinoin? Voisiko tuellani joku toinenkin löytää sisäisen lapsensa ja sen vallattoman kokeilunhalun?

*Kokemusasiantuntija Anne-Maria*



# Onko tätä tutkittu?

## Kurkistuksia tieteen maailmaan

Mistä mielenterveyskentällä nyt puhutaan?  
Kiinnostaisiko tiivis katsaus tutkimustietoon?

**M**ielenterveydestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, asenteista ja keinoista tiedetään paljon myös tutkimuksen vinkkelistä. Kokosimme mielenkiintoista tutkimustietoa perjantaiaamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

### Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

### Verkko

**Ajankohta:** 9.5.

**Kellonajat:** 10–11

**Paikka:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 995

**Ilmoittaudu:** 8.5. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?  
Ei mitään!**

### Mielenterveys- ja riippuvuusongelmiin kohdistuvat asenteet – edistystä vai ei?

Miten mielenterveys- ja riippuvuusongelmiin liittyvät asenteet ovat muuttuneet vuosien kuluessa? Millaisia asenteita suomalaisilla on mielenterveys- ja riippuvuusongelmia kohtaan? Mille ryhmille suomalaiset haluavat sosiaali- ja terveydenhuollon lisäresursseja? Millaisia käsityksiä mielenterveys- ja päihdejärjestöjen työntekijöillä on riippuvuusongelmista?

*Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, VTT, Mielenterveyden keskusliitto ja*

*Sari Jurvansuu, tutkija (YTM), A-klinikkasäätiö, Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma (MIPA 2.0)*



Päivi



Sari



# Insta Live: Yhdenvertaista työelämää

Insta Live-tuokioissa keskustellaan yhdenvertaisesta työelämästä, jossa monimuotoiset työurat ovat mahdollisia. Tartumme ajankohtaisiin haasteisiin, juttelemme omakohtaisista kokemuksista ja onnistumisista sekä pohdimme, miten työelämää voisi kehittää entistä osallistavammaksi.

**K**eskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitetaan erilaisuutta ja sitoudutaan yhdessä turvallisemman tilan periaatteisiin.

## Kenelle?

Yhdenvertaisesta työelämästä ja monimuotoisista työurista innostuville.

## Instagram

**Paikka:** Instagram

**Miten mukaan:** Ei ennakkoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille @mielenterveydenkl



## Neuroepätyypillisenä työelämässä

To 20.2. klo 18–18.30

*Vierailija: Jenna Arvola*

## Työssään uupuneet – kuormituksesta kukoistukseen!

To 20.3. klo 18–18.30

*Vierailijat: Nelli Peiponen ja Ida Nikkola, Työnimuun! -hanke*

## Opiskelijoiden mielenterveysviikko

### Mikä opiskelijaa ahdistaa työelämässä?

Opiskelijat kokevat työelämästä ja sen vaatimuksista ahdistusta ja pelkäävät oman jaksamisen sa tähden.

Ti 8.4. klo 18–18.30

*Vierailija: Emilia, opiskelija*

### Odotuksia ja toiveita työelämästä

Miten tukea vastavalmistuneen ensiaskeleita työelämässä?

To 10.4. 18–18.30

*Vierailijat: Suomen Mentorit ry:n edustaja sekä aktori*

## Täsmätyökyvystä oman näköiseen työhön

To 22.5. klo 18–18.30

*Vierailija: Nina*

# Tue mielenterveystyötä

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

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

**Lahjoita puhelimella MobilePay 24482**

**Lahjoita soitolla**  
0600 14455 (10 euroa)  
0600 12300 (20 euroa)

**Lahjoita tilisiirrolla oman verkkopankin kautta FI30 1555 3000 1105 78**  
BIC: NDEAFIHH  
Viite: Mielenterveys

**Lahjoita tunnistautumalla verkkopankin kautta klikkaamalla [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) -sivulla olevaa Lahjoita nyt -painiketta!**

**Myös testamenttilahjoitukset ovat mahdollisia. Lisää tietoa erilaisista lahjoitusmuodoista: [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)**



Mielenterveyden keskusliitto



## Mielentila keskusteluryhmä Facebookissa

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

Mielentila on Mielenterveyden keskusliiton ylläpitämä keskusteluryhmä Facebookissa.

Facebook: [Mielentila](https://www.facebook.com/Mielentila)

**Tule mukaan!**



Mielenterveyden keskusliitto

# Inhimillisiä kohtaamisia

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

## Valoa-chat

**Kysy ja keskustele  
mielenterveydestä**

mtkl.fi

Arkisin klo 12–15

**Kysy sosiaalietuuksista  
ja palveluista**

mtkl.fi

To klo 9–12

## Valoa-puhelin

**Kysy sosiaalietuuksista  
ja palveluista**

040 756 0578

Ti klo 12–15

Puhelun hinta:  
liittymäsopimuksesi  
mukaisesti

## Valoa-vertaistuki

**Vertaischat**

www.mtkl.fi

Ke-to klo 18–20

**Ryhmächat**

www.tukinet.net

Ti klo 18–19.30, 4.2. alkaen



Mielenterveyden  
keskusliitto