

UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Kursseja kaikille mielenterveysongelmia arjessaan tai työssään kohtaaville

**Kevät
2024**



Moni saattaa omassa päässään ajatella, ettei kukaan muu tunne tai ajattele näin. Että kenenkään muun elämä ei ole tällaista. Haluan muistuttaa, ettei ole mitään hätää. Suuri osa meistä tuntee ja ajattelee samalla tavalla kuin sinä.

—
Olavi Sydänmaanlakka



Saamalla ja antamalla kokemustietoa saan voimaa ja hyvää mieltä arkeeni. Jakamalla tietoa ja kokemuksia omasta toipumispolustani saan vuorovaikutuksessa myös aina uutta näkemystä itselleni. Tuntuu hyvältä luoda toivoa ja uskoa siihen, että vaikeistakin haasteista huolimatta sairauksien ja häiriöiden kanssa voi elää täyttää, antoisaa ja merkityksellistä elämää.

—
Maarit Kärki-Lyytinen



Kokemusten jakaminen edellyttää rohkeutta ja synnyttää luottamusta. Se voi aluksi tuntua pelottavalta, mutta avaa polun omien oivallusten luomiseen. Olemalla läsnä vahvistamme ihmisyttämme tarjoten itselle ja toiselle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja ymmärretyksi.

—
Juha-Matti Saario



Paljon koettuna on vielä enemmän jaettuna, yhteiseksi hyväksi. Jokainen yhteys on tarpeen, vaikka aluksi ei tuntuisikaan siltä. Yhteyden syvetessä vähenee tunne yksinäisyydestä.

—
Arja Arvola



Katsotaan arkea lempeästi

Uuden vuoden vasta verrytellessä jalkojaan moni meistä suuntaa katseen uuteen. Mutta onko pakko? Entä tuttu ja turvallinen? Mitä jos katsoisimmekin arkea ja sen rutiineja lempeästi: kaupassa käyntejä, ruuanlaittoa, lenkkejä koiran tai ystävien kanssa, salikäyntejä tai uunteja, iltoja sohvan uumenissa.


Monelle meistä samoilla raiteilla kulkeva arki tuo turvaa. Onhan uuteen päivään helppo herätä, kun tietää mitä se tuo tullessaan. Uusi, vieras tai outo saa monella meistä ahdistuksen kiirimään pitkin kehoa. Mielikin siirtyy hahmottomaan tulevaan. Rutiineissa taas mieli lepää.

Jos on kokenut elämässään mielen sairauden, tietää kuinka arki voi muuttua. Tuttu ja turvallinen säröilee, ennen ollut elämä jää. Toipuessa elämä rakentuu uudelleen, ja useimmiten juuri toiston ja rutiinien kautta. Arjessa, sen tavallisuudessa, asuu turva. Turvan avulla me myös lopulta tähyämme muutoksia ja ponnistamme uuteen.

Tänä keväänä järjestämme miltei sata tapahtumaa, joista suurimman osan tuttuun tapaan verkossa. Kasvokkain kohtaavat meitä 15 eri paikkakunnalla ympäri Suomea 18 eri tapahtumassa. Ohjelmistossa korostuvat tunteet ja niiden ilmaisutavat, kohtaaminen ja luonto. Tunteita käsitellään niin Hyvinvoinnin iltakouluissa, koulutuksissa kuin Insta Livejen Myyttikesteillä.

Luonnosta haetaan voimia ja virkistystä tuttuun tapaan monissa koulutuksissa ja kursseilla.

Tervetuloa mukaan, jos kaipaavat tukea turvallisen arjen rakennukseen, etsit rutiinien lomaan ilon pilkahduksia, tarvitset voimavaratankkausta tai haluat haastaa tuttuja ajatuskulkuja.



**Kurkotetaan
yhdessä
kohti uutta!**

Miten mukaan kursseille?



www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

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

Miten löydän kursseja?

Voit hakea kursseja ajankohdan, paikkakunnan tai kurssin nimen mukaan. Voit myös hakea hakusanalla, esimerkiksi "vertaisohjaaja", "mielenterveysongelmia kokeville", "verkkokurssi" jne.

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 seminaari-paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Verkko-tapahtumistamme ja -koulutuksistamme ei tule tallenteita.

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.

Peruutusehdot näissä tapahtumissa

Koulutukset ammattilaisille

- > Toivon jäljillä: Turku ja Lahti
- > Ryhmä toivon tukijana: Vaasa

Voit perua osallistumisesi ilman kuluja vielä viikkoa ennen koulutusta. Jos perut osallistumisesi tämän jälkeen tai peruutusta ei ole tehty lainkaan, veloittaa Mielenterveyden keskusliitto peruutuksesta aiheutuvia kuluja 30 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.



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 tai opiskelemassa (voit olla esim. mielenterveyssyistä kuntoutustuella, eläkkeellä, sairauslomalla, työttömänä)

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 sekä siitä, että pääset kurssille, että siitä, jos et tällä kertaa tullut valituksi. Saat tiedoksesi myös päätösten perustelut.

Miten osallistujat valitaan?

Jokaisella kurssilla on oma 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, Suuret unelmat – pienet askeleet, Onko tässä pimeydessä valoa tai Mikä tässä on niin vaikeaa.

Lämpimästi tervetuloa kursseilleme!

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

Sisälllys

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Mitä minulle kuuluu?	9
Voimaa luonnosta	13
Luovuutta keskelle viikkoa	15
Ehkä joskus vielä töihin	17
Muutoksen sietämätön vaikeus	19
Diabetes ja mieli - luontoa ja liikuntaa	20
Irtiotto arjesta	21

18-29-vuotiaille, opiskelijoille ja opinnoista haaveileville

Elefanti palasissa	23
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	
Työelämään paluusta haaveileville	25
Tunteiden jäljillä	27
Skutsi kuulee	29
Mitä muuta olen kuin diagnoosi?	31
MINARI-ryhmä: Hyvinvoinnin palasia arkeen	32

Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Trauma kuin menneisyyden mylly	34
Ahdistus kuin usvainen suo	35
Masennus kuin ikisade?	36
Opinnot kuin loputon pitäisi	38
Ehkä joskus vielä töihin	40
Mikä tässä on niin vaikeaa?	43
Meidän arki, hyvä arki	46
Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?	48

Keskusteluja kaipaaville

Valoa-ryhmächat	50
-----------------	----

Voimaa vertaisuudesta

Vertaiset verkossa	52
Sinustako verkkovertainen?	54



Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Meidän arki, hyvä arki	57
------------------------	----



Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä

Toivon jäljillä	60
-----------------	----



Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä	62
Ei vois vähempää kiinnostaa?!	
Motivaation herättely työvälinaenä	64
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä	66
HEVARI ja innostavat kohtaamistyön menetelmät	68

Toiminnallisuus toipumisen tukena

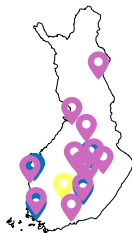
Sanataide toivon välineenä	70
Kuvallinen ilmaisu toivon välineenä	71
Luonto toivon välineenä	72
Ryhmä toivon tukijana	73

Juuri sinulle ja aivan kaikille

Hyvinvoinnin iltakoulu	76
Nepsy-vaikeuksia ja mielen hyvinvointia	78
Huolien hetki	80
Hyvän olon hetkiä	82
Mielitekoja	83
Onko tätä tutkittu?	
Kurkistuksia tieteen maailmaan	85
Minun kokemukseni	86
Anna oman tarinasi loistaa	88
Luovaa kirjoittamista	
sateenkaariteemoja pohtiville	88
Insta Live: Myyttikestit	89
Liikettä palloon!	90



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!



Mielenterveys- ongelmat omassa arjessa



Mitä minulle kuuluu?

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

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

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

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

Kurssilla yövytään

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta.

Sisältää täysihoidon!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kulttuuri -painotus?

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

Savonlinna

Kulttuuri, 65+ -vuotiaalle

Kurssipäivät: 18.3–22.3

Kellonajat: 18.3. aloitetaan klo 15 ja 22.3. lopetellaan klo 12

Paikka: Spahotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

Ohjaajat: Merja Smahl, Terhi Kimmelma-Paajanen, Nina Tuittu ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 22.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.2.

Liikutaan luonnossa -painotus?

Kurssilla liikumme luonnossa n.5km päivässä. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähde mukaan seikkailuun.

Sotkamo, Vuokatti

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 19.2–23.2.

Kellonajat: 19.2. aloitetaan klo 15 ja 23.2. lopetellaan klo 12.

Paikka: Break Sokos hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: viimeistään 28.1.

Mahduinko? Kerromme sinulle 30.1.

Lähialueen ihmisille

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Huom! Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Liikutaan luonnossa -painotus?

Kurssilla liikumme luonnossa n.5km päivässä. Matkat ja reitit valitaan sopiviksi, tarkoituksena nauttia luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita, halu luonnossa liikkumiseen riittää. Lähde mukaan seikkailuun.

Turku

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 9.4–10.4. / 16.4–17.4. / 23.4–24.4.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Ruissalon kylpylä, Ruissalon puistotie 640, Turku

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

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 15.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 18.3.

Vaasa

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 15.5.–16.5./ 22.5.–23.5./ 29.5.–30.5.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Mielle ry, Mahis. Läntinen Kasarmintori 6, Vaasa

Ohjaajat: Henri Savolainen, Julia Sillanpää ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 10.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 12.4.



Merja



Nina



Isko



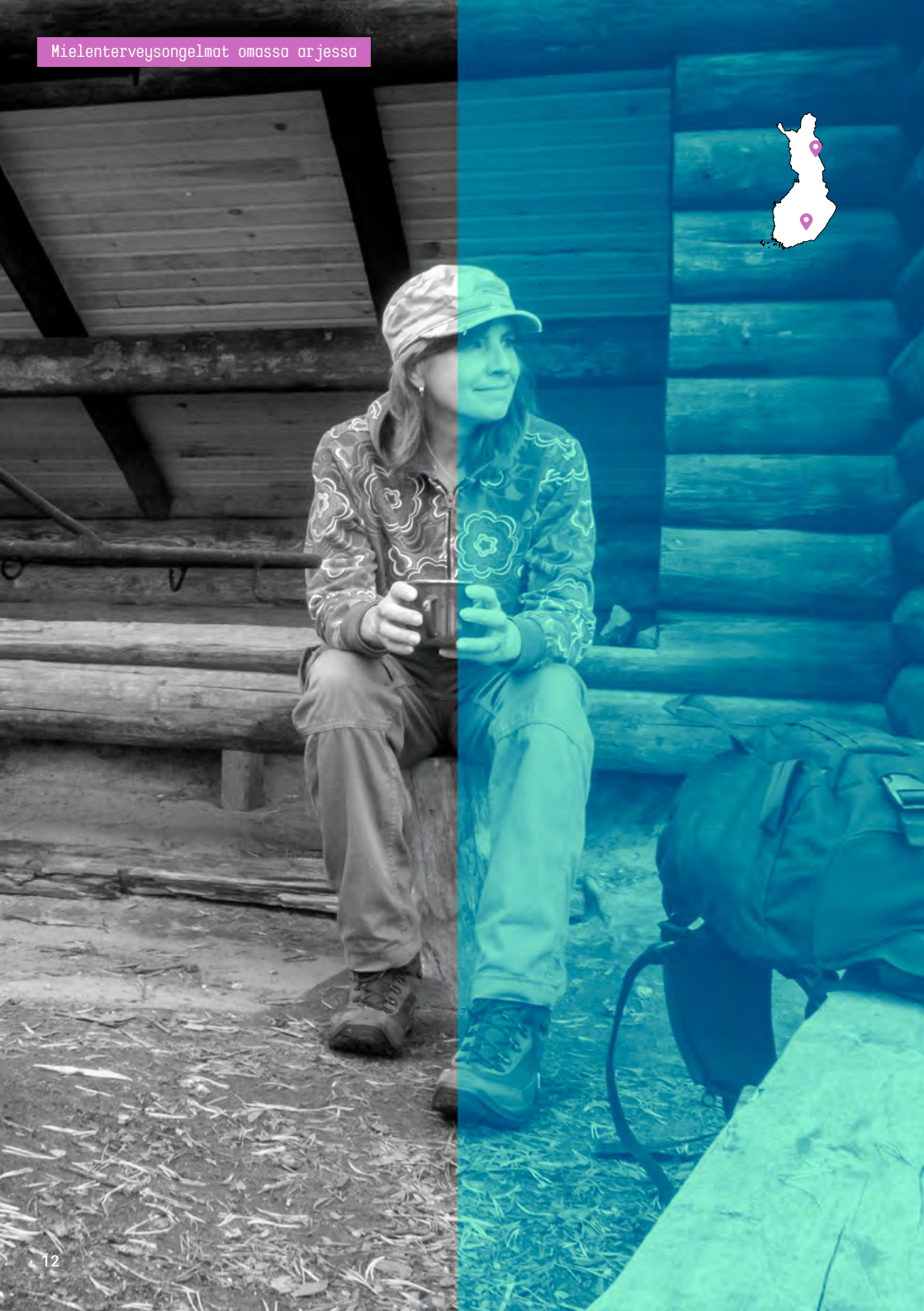
Henri



Terhi



Julia



Voimaa luonnosta

Luonto herää keväällä talven jälkeen, auringon valo osuu ikkunaan, lehdet ovat silmuilla ja linnut laulavat. Silti arki tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit.

Mitä voisin tehdä oman hyvinvointini eteen? Miten päivät tuntuisivat paremmilta? Miten löytäisin jälleen toivoa sairauden takaa? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Kurssilla kannustamme toisiamme liikkumaan lähi-luonnossa. Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Saatat huomata, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiisi, niin mieleen kuin kehoon.

Päiset myös vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti, vaikka olisit tottumattomampikin luonnossa liikkuja. Ja mukana voit olla omien voimavarojesi mukaan.

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.



Lähialueen ihmisille

Lahti

Kurssipäivät:

14.5. / 15.5. / 21.5. / 22.5.

Kellonajat: 11–15

Paikka: Pataljoonankatu 8, Lahti

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 28.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 30.4.

Yhteistyössä: Miete ry

Salla

Mukana valmennuskoira Sisu**Kurssipäivät:**

24.4–26.4. ja 22.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Rajakieväri, Savukoskentie 12, Salla

Ohjaajat: Sanna Hyry ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Lähialueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 8.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 10.4.

Huom! +50km päästä tuleville voimme järjestää majoituksen.

Yhteistyössä: Lapin hyvinvointialue

Verkossa

Verkko

Kurssipäivät:

6.5./ 7.5./ 13.5/ 20.5.

Kellonajat: 10–11.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Henri Savolainen, Kati Rantonen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: viimeistään 15.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 17.4.

Huom! Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.



Terhi



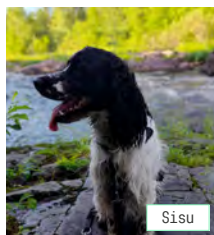
Sanna



Henri



Kati



Sisu



Luovuutta keskelle viikkoa



Kaipaisitko keskittymistä ja rentoutumista luovan toiminnan avulla? Onko mielessäsi aina samat ajatukset? Miten rauhoittaa oloa ja saada tauko tunteista? Tai haluaisitko piristystä päiviisi? Anna luovuudelle tilaa arjessasi – kuvin ja sanoin. Herätellään luovuutta piirtämällä, maalaamalla, valokuvaamalla sekä kirjoittamalla.

Kurssilla kokeilemme erilaisia luovia ilmaisukeinoja vahvistamaan mielenhyvinvointia ja voimavaroja. Ehkäpä huomaamme myös taiteen rauhoittavan vaikutuksen ja löydämme uusia tapoja tuoda arkeen iloa ja syvyyttä.

Herättelemme yhdessä luovuutta ja lisäksi varaamme aikaa omalle harjoittelulle. Älä jätä osallistumatta sen takia, ettei kotoa löydy luonnoskirjaa tai akvarellivärejä. Saat meiltä oman luonnoskirjan ja pienen maalaustarvikepakettin etukäteen postitse.

Aiempaa kokemusta ja osaamista luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.



Nina



Kaika



Sanna

Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielen- terveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Voit olla eläkkeellä, kuntoutu- tuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Helmikuun ryhmä

Kurssipäivät:

30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 27.2. / 5.3.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 21.1.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 23.1.

Verkko

Touko-kesäkuun ryhmä

Kurssipäivät:

15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 5.5.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 7.5.



Ehkä joskus vielä töihin

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



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

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

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

Jos työelämäpohdinnat ovat elämässäsi ajankohtaisia, voit käsitellä aihetta itseopiskellen tai ohjatussa ryhmässä.

Vai innostaisivatko
Ehkä joskus vielä
töihin-verkkokurssit
enemmän?
Kurkkaa s. 54

Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän tai eivät vielä ole työelämään ehtineet.

Sisältää täysihoidon!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Sotkamo/Vuokatti

Kurssipäivät: 11.3–15.3.

Kellonajat: 11.3. aloitetaan klo 15 ja 15.3. lopetellaan klo 12

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Ohjaajat: Sanna Hyyry, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 16.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.2.

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuiluista on 25 €/suunta.



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



Sanna



Isko



Muutoksen sietämätön vaikeus

Kaipaatko elämään jotain uutta? Tai haluaisitko saattaa kesken jääneen asian loppuun? Ehkä saada aikaiseksi enemmän? Tavata useammin ystäviä? Aloittaa opiskelun? Tai vähän liikkumisen täyteisempiä päiviä? Entä jos lukisi kesken jääneen kirjan loppuun?

Tyssäävätkö hyvät suunnitelmasi siihen, että muutos tuntuu liian suurelta urakalta? Tai että jaksat vähän aikaa ja sitten valahdat taas vanhaan? Kaipaatko pientä tuoppausta eteenpäin?

Verkkoryhmässä opetellemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoitellamme onnistumista ja muistutamme itseämme taidoistamme.

Saat eniten ryhmästä irti, jos mielessäsi on asia, jota haluat lähteä tavoittelemaan. Asia voi olla pieni tai suuri – tärkeintä on, että jaksat tavoitella sitä. Ja että se on sinulle tärkeä.

Kenelle?

Muutosta toivoville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai jotka eivät ole vielä työelämään tai opintoihin koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Verkko

Ajankohta: 8.4.–6.5.

Verkkotapaamiset

maanantaisin:

8.4. / 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja
Kaika Toivanen

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 1.4.

Maahuinko?

Kerromme sinulle 5.4.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Jyrki



Kaika



Diabetes ja mieli

- luontoa ja liikuntaa

Sen on moderni tiede todistanut, minkä arkiymmärrys on aina tiennyt: luonnossa kävely, lajikumppaneiden tapaaminen ja asioista jutteleminen parantavat hyvinvointia.

Tähän kaikkeen on mahdollisuus Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kurssilla, joka tarjoaa mahdollisuuden kartuttaa omia voimavarojasi sekä keinoja hankkia hyvinvointia elämääsi. Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa.

Kenelle?

Kurssi sopii sinulle, jos koet mielenterveyden ongelmia ja sinulla on diabetes sekä olet tällä hetkellä psyykkisistä syistä poissa työelämästä tai opinnoista. Lisäksi sinulla on halu löytää uusia näkökulmia arkeesi ja haluat hyödyntää luontoa oman toipumisen tukena.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Henri

Kurssilla yövytään

Laukaa

Kurssipäivät: 27.2.–1.3.

Kellonajat: 7.2. aloitamme klo.15 ja 1.3. lopetamme klo 13.

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 14.1.

Haku Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes ja mieli

Mahduinko? Kerromme sinulle 18.1.

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

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



Irtiotto arjesta



Olisi mukava lomailta hetki arjen pyörteistä ja huolista. Vaihtaa kokonaan maisemaa. Pitää vaan pientä taukoa tavallisesta mukavassa ympäristössä, vaivattomasti, ilman kiireitä ja hässäköitä. Istua valmiiseen pöytään. Mutta ei varaa. Jos talustilanteesi on tiukka, sinulla voi silti olla mahdollisuus lomaan.

Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden tuettuun lomaan mielen terveysongelmia kokeville ihmisille. Lomiin sisältyvät majoitus, ruokailut ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet. Upeasta luonnosta nauttiminen, kylpylässä rentoutuminen, lukuisat liikuntamahdollisuudet tai ihan vaan kiireetön oleilu – sinä valitset mukavimman tavan viettää lomaasi.

Jos taas toivot juttuseuraa ja haluat päästä vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, sekin onnistuu tällä lomalla. Koko ryhmälle on yhteistä ohjelmaa, ja osallistuminen on vapaaehtoista. Mukana matkassa on aina kaksi Mielen terveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

Miten mukaan?

Lomatukea myönnetään taloudellisiin, terveydellisiin ja sosiaalisiin perusteisiin. Tukea haetaan viimeistään 3 kuukautta ennen loman alkamispäivää.

Mistä tiedän, pääsenkö mukaan? Myönnetystä lomatuesta ilmoitetaan hakijalle n. 2 kk ennen loman alkua.

Mitä maksan itse? Loman omavastuuosuus on 25 €/vuorokausi aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Matkat osallistuja maksaa itse.

Lisätiedot: Neuvontapuhelin 0203 91920 tai ValoaChat www.mtkl.fi

Hae sähköisesti: Lisätiedot: <https://mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa/>

Hakemukset: <https://mtlh.fi/hae-lomaa/>

Kannonkoski

Ajankohta: 14.7.–19.7.

Paikka: Nuorisokeskus Piispala, Kurssitie 40, Kannonkoski

Hae mukaan viimeistään: 14.4.

Kenelle?

Lapsiperheille, joissa ainakin toisella vanhemmista on mielen terveysongelmia.

Rokua

Ajankohta: 11.8.–16.8.

Paikka: Rokua Health & Spa, Kuntoraitti 2, Rokua

Hae mukaan viimeistään: 11.5.

Kenelle?

Aikuisille, jotka kokevat arjessaan mielen terveysongelmia

Karjalohja

Ajankohta: 14.10.–19.10.

Paikka: Lohja Spa & Resort, Ylhäntie 1, Karjalohja

Hae mukaan viimeistään: 14.7.

Kenelle?

Aikuisille, jotka kokevat arjessaan mielen terveysongelmia

18-29-vuotiaille, opiskelijoille
ja opinnoista haaveileville



Elefanti palasissa

Onko asioita vaikea saada aloitettua? Tai tuntuuko, ettei muistiin jää mitään? Vai viekö sisäinen suorittaja ilon opinnoista? Miten olla kiltimpi itselle, tyytyä keskinkertaisuuteen ja oppia opiskelemaan ilman tuskailua?

Saat työpajoista superhelppoja käytännön vinkkejä opiskeluun ja keinoja sisäisen suorittajan vaientamiseen.



Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa jaksamistaan ja kaipaavat vinkkejä opintoihin ja tukea sisäisen suorittajansa vaimentamiseen.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Verkko

Ajankohta: 14.3.

Kellonaika: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu viimeistään: 13.3. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 295

Vinkkejä tahmisiin opintoihin

Pänttää ja pänttää, mutta tieto ei tunnu tarttuvan? Vai saako valkoinen paperi hien nousemaan pintaan? Tuntuuko opiskelu tahmealta ertevalta? Miten sen saisi sujumaan?

Harjoitellaan yhdessä käytännön vinkkejä opiskelun sujumiseksi. Selätetään valkoinen paperi ja ravistellaan muistia.

17.00 Tervetuloa!

17.10 Kokemuspuheenvuoro

17.30 **Vinkkejä tahmisiin opintoihin**
Aija Lund, KM, erityispedagogi, erityisluokanopettaja

19.00 Loppu



Aija

Verkko

Ajankohta: 18.4.

Kellonaika: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu viimeistään: 17.4. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 295

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Tenttejä ja tuskailua - päästä irti suorittamisesta

Soiko sinunkin päässäsi enemmän, paremmin ja nopeammin? Tuleeko elämästä huomaamatta yhtä suoritusta toisensa jälkeen? Miltä kuulostaisi melodia vähemmän, lempeämmin ja ilolla?

Tule kanssamme etsimään tasapainoa opiskelukiireiden keskelle. Luvassa pieniä lempeitä harjoituksia, kokemusten kuulemista ja arkeen sujautettavaa tietoa.

17.00 Tervetuloa!

17.15 Itsekriittisyyttä ja suorittamista

17.35 Harjoitus: Miltä sinun suorittajasi näyttää?

17.55 **Suorittamisesta hellittämiseen**
Kokemuspuheenvuoro

18.15 Myötätuntoa omalle suorittajalle

18.40 Harjoitus: Vinkkejä suorittajan hillitsemiseen

19.00 Loppu



Annina



Paula



Suorittajasta: itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Moititko itseäsi usein ja asetat muiden toiveet ja tarpeet omiesi edelle? Ehkä vaativuudesta seurasi uupumus, masennus tai muu sairastuminen, joka pudotti sinut työelämästä ja nyt paluu sinne pelottaa. Uskaltaisinko yrittää? Entä jos uuvun ja tipahdan taas?



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

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

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

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

Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville 18–29-vuotiaille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Verkko

Kurssijaksot

26.2.
Mikä ihmeen myötätunto?

29.2.
Huomaatko tämän hetken?

4.3.
Sisäinen piiskuri puhuu taas!

7.3.
Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!

11.3.
Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?

14.3.
Arjen tekoja sinulle itsellesi?

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Kaika Toivanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: viimeistään 14.2.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 16.2.

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Terhi



Kaika



Tunteiden jäljillä



Mitä tunteita sisälläsi myllertää? Ei oikein mitään? Pieniä ilonpilkahduksia? Hämmennystä? Lamaannusta? Ajatukset sumentavaa kiukkaa? Välillä ymyrkäistä onnen tunnetta tai kuplivaa riemua? Pelkoa tulevasta? Haluaisitko kokeilla tunteidesi purkamista sanoiksi tai kuviksi?

Sinun ei todellakaan tarvitse olla kirjailija tai piirrostaituri. Tärkeintä on, että nautit kirjoittamisen vapaudesta tai maalaamisen mutkattomuudesta. Tule mukaan kokeilemaan!

Mukana työpaikassa on vertaisohjaaja, joka kertoo oman kokemuksensa siitä, miten luovuus on auttanut toipumisessa ja tunteiden käsittelyssä.



Terhi

Kaika

Maalauspaaja

Kenelle?

18–29-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista

Ilmoittaudu yhteen, kahteen tai kaikkiin!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Verkko

Värikkäitä tunteita

Paikka: Teams
Ajankohta: ke 27.3.
Kellonajat: 13–15
Ohjaajat: Terhi Kimmelman-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto
Kenelle? 18–29 - vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.
Mukaan mahtuu: 100
Miten mukaan? Ilmoittaudu 26.3. klo 10 mennessä.
Huom! Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumapäivän aamuna.

Verkko

Tunteita kirjoittamalla

Paikka: Teams
Ajankohta: ti 3.4.
Kellonajat: 13–15
Ohjaajat: Terhi Kimmelman-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto
Kenelle? 18–29 - vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.
Mukaan mahtuu: 100
Ilmoittaudu viimeistään: 2.4. klo 10 mennessä
Huom! Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumapäivän aamuna.

Skutsi kuulee

Puristaako ahdistus rintaa? Stressi painaa kehoa kuin kivikuorma? Milloin viimeksi pysähdyit ihmettelemään metsän värejä, jäit kuuntelemaan sen ääniä? Tai kerroit murheitasi kannonnokalle, annoit tuulenpuuskan viedä ahdistuksen mukanaan?





Tiesitkö, että jo 40 sekuntia metsän siimeksessä lievittää stressiä? Luonnossa kuljeskelu tutkitusti helpottaa oloa ja rauhoittaa kehoa.

Kuljetaan yhdessä metsässä, asetellaan jalkoja pienille poluille, tunnustellaan metsän vaikutuksia mieleen ja kehoon. Pysähdytään ja syödään eväitä. Annetaan itsellemme hetki rauhoittua ja rentoutua.

Emme kulje pitkiä matkoja, joten sinun ei tarvitse olla kokenut kulkija, kunhan kengät kestävät muhkuraisiakin polkuja. Mukaan tarvitetset vain avoimen mielen!

Yhteinen luontoretki

Mitä maksaa? Ei mitään!

Huom! Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5 €/suunta/päivä.

Skutsi kuulee -ohjelma

Luontoliikuntakurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa. Ohjelman rahoittamiseen osallistuu retkeily- ja ulkoilvarusteisiin erikoistunut Partioaitta, joka myöntää osan vuoden 2022 Ympäristöbonuksesta Mielenterveyden keskusliitolle.

Skutsi kuulee -ohjelman tavoitteena on tukea nuorten aikuisten myönteisen luontoyhteyden muodostumista luonnossa toimimisen kautta sekä vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kenelle?

18–29 -vuotiaille, jotka etsivät uusia näkökulmia arkeensa ja hyvinvointia luonnosta.

Oulu

Ajankohta: 4.6. / 5.6. / 11.6 / 12.6.

Kellonajat: 12–16

Paikka: Oulun hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23, 2 krs., Oulu

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yöytä.

Kenelle: 18–29-vuotiaille, jotka kokevat mielenterveyden haasteita ja etsivät uusia näkökulmia arkeensa sekä hyvinvointia luonnossa liikkumisesta.

Ohjaajat: Henri Savolainen, Terhi Kimmelma-Paajanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: viimeistään 26.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 28.5.

Yhteistyössä: Oulun hyvän mielen talo



Terhi



Henri



Mitä muuta olen kuin diagnoosi?

Pohditko, miten elämäsi on muuttunut ja miten tästä eteenpäin?

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

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



Ryhmän aikana oivalsin jotakin uutta: mitä minun täytyy tehdä, jotta voin paremmin



Kokemusasiantuntijan kertomus antoi toivoa ja koin vertaistukea

Kenelle?

18–40-vuotiaille, jotka pohtivat omaa elämäänsä ja miten se jatkuu sairastumisesta huolimatta.

Verkko

Ajankohta: 20.2.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Ohjaajat, Omat avaimet 4You -toiminta sekä nuori kokemusasiantuntija

Ilmoittaudu viimeistään: 19.2. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 40



Mitä maksaa?
Ei mitään!



MINARI-ryhmä: Hyvinvoinnin palasia arkeen

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

Nyt sinulla on mahdollisuus lähteä mukaan verkkovälitteiseen MINARI-valmennukseen, jossa pääsee näiden pohdintojen äärelle. Valmennukseen kuuluu neljä kokoontumista ja jokaisella kerralla käsittelemme eri teemaa.

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

Ryhmäkertojen aiheet:

- Minun some
- Stressi
- Itsemyötätunto
- Hyvä elämä

Suljettu
pienryhmä!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Johanna



Jonna

Kenelle?

25–40-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa opiskeluista tai työelämästä.

Verkko

Kokoontumiskerrat:

To 29.2.
To 7.3.
To 14.3.
To 21.3.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Johanna Kainulainen ja Jonna Rautavirta, Omat Avaimet 4you -toiminta sekä kokemustoimija.

Ilmoittaudu viimeistään: 26.2. klo 10.00 mennessä.

Mukaan mahtuu: 20

Huomaa myös verkkokurssi opiskelijoille:

- Opinnot kuin loputon pitäisi s. 38



Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti





Trauma kuin menneisyyden mylly

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

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

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

Trauman itse kokeneet ihmiset kertovat millaista elämä traumojen kanssa on. Kuinka oma käytös tai reaktiot ovat aiheuttaneet hämmennystä ja hätäännyttä ja miten traumaa on hiljalleen alkanut ymmärtää.

Ja kuinka elämä tänä päivänä sujuu.

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.

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
(Hae kurssin nimellä)
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 pakoan. Tunne siitä, että on kuin ansassa maan alla. Tunnelissa, josta ei löydy ovea. Tai yksin usvaisella suolla.

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

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

Mikä on auttanut ahdistukseen nopeasti, että mikä pysyvämmiin? Monia keinoja voit kokeilla vaikka heti, osa taas vaatii vähän harjoittelua. Mistä löydät toivoa ahdistuksen keskelle? Mikä saa tiiviiltä 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 pysyvämmiin?
- 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
(Hae kurssin nimellä)
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?

Millaista on elää masennusta? Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä?

Masennuksen kokeneet kertovat nyt itse. Kurssia on ollut suunnittelemassa ja sen sisältöä tuottamassa yli sata 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 kokemuskäytännöllä.



Aiemmin olen vähän vierastanut vertaistukea. Nyt yllätyin sen koskettavuudesta.

Kurssia on ollut tekemässä yli 100 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

Verkko

Jaksot

- Onko tämä nyt sitä masennusta?
- Miten kertoa masennuksesta?
- Miten masennukseen suhtaudutaan?
- Mistä apua, mistä toivoa?

Huom! Maaliskuussa

(20.3. alkaen) uusia jaksoja: Unesta, ravinnosta, liikunnasta sekä korkean toimintakyvyn masennuksesta.

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.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Opinnot kuin loputon pitäisi



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

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

Kurssilla pohditaan unelmia ja pelkoja, ylisuorittamisen kuormitusta, stressiä, motivaatiota, 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 tukeaa 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 itseksensä, 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
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Ehkä joskus
vielä töihin

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

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

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

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



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

Omaan pohdiskeluun, omaan tahtiin.

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

- Tunnetäyteä 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 kokemuskäytöllä.



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



Ohjattu ryhmä

Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän tai eivät vielä ole työelämään ehtineet. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

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.



Päivi



Isko

Verkko

Ajankohta: 7.5–5.6.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 5.6. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaisohjaajat Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: Viimeistään 29.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 30.4.

Jaksot

7.5.
Tunnettyä työtä tiellä

14.5.
Onko minulla arvo(j)a

21.5.
Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia

28.5.
Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 5.6. saakka.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
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?

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

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

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Helmikuun ryhmä

Ajankohta: 6.2–27.2.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

6.2. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

13.2. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

20.2. Kenen elämää elän?

Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan:
Viimeistään 26.1.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 29.1.

Verkko

Maaliskuun ryhmä

Ajankohta: 19.3.–9.4.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

19.3. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

26.3. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

2.4. Kenen elämää elän?

Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: Viimeistään 5.3.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 7.3.

Verkko

Kesäkuun ryhmä

Ajankohta: 4.6–24.6.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

4.6. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

11.6. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

18.6. Kenen elämää elän?

Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan:
Viimeistään 29.5.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 30.5.



Isko



Terhi



Sanna



Päivi



Merja

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettu
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Meidän arki, hyvä arki

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

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

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

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

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

Kenelle?

Lapsiperheiden vanhemmille, joiden jaksaminen on vähissä vanhemman/vanhempien mielenterveysongelmien myötä. Kurssille voi osallistua myös yksi vanhempi perheestä.

Alakouluikäisten
lasten
vanhemmille



Sanna



Merja



Isko

Verkko

Ajankohta: 9.4.–7.5.

Miten?

Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Vaihdetaan ajatuksia keskustelupalstalla kirjoittaen.

Jaksot

9.4.–15.4.

Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

16.4.–22.4.

Tukena lapselleni – mutta miten?

23.4.–29.4.

Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

30.4.–7.5.

Meidän arjen iloja

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

Mukaan mahtuu: 16 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 28.3.

Mahduinko?

Kerromme sinulle 3.4.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?

Onko masennus uusi tuttavuus elämässäsi? Tuliko se yllättäen ja kutsumatta? Vai hiipi hiljaa huomaamatta? Muuttuiko läheisesi käytös tai oleminen tavalla, josta oli vaikea saada kiinni? Mitä tapahtui?

Tule kanssamme pohtimaan, mitä se masennus oikein on, miten sen kanssa pärjää ja miten sinä jaksat masennuksen muuttamassa elämässä.

Kurssin pohjana toimii kaikille avoin ”Masennus kuin ikisade” -verkkokurssimme, mutta tässä ryhmässä saat pureksia masennukseen liittyviä teemoja yhdessä ohjaajien ja samoja kokeneiden ihmisten kanssa. Keskusteluissa syvennymme muun muassa seuraaviin teemoihin:

- Mistä tiesin, että kaikki ei ole kohdallaan?
- Miten tuen läheistä, kun tuntuu, että keinot on loppu?
- Mitä jos en itse jaksa? Ja mistä voimia voisi saada lisää?
- Oletteko saaneet apua? Tai mikä on auttanut teitä jaksamaan?

Mitä kursilla

- Podcasteja ja videoita
- Keskustelua keskustelupalstalla

Mitä minulta vaaditaan, jos osallistun

- Pari tuntia aikaa viikossa
- Halua ja voimia jakaa ja kuulla kokemuksia
- Nettyyhteys ja laite, jolla pääset nettiin

Kenelle?

Masennukseen sairastuneen läheiselle, joka haluaa pohtia masennuksen olemusta, keinoja tukea sekä omaa jaksamistaan.

Verkko

Ajankohta: 16.4. - 30.4.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

Kurssille mahtuu: 30

Hae mukaan viimeistään: 8.4.

Mahduinko? Ilmoittamme sinulle 10.4.



Sanna



Isko

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



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?

Valoo-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 ennakoilmoitustautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



chat mtk1.fi

Kaappasiko ahdistus vallan?

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumiuutuvat 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.

Ti 6.2. klo 18–19.30
Ti 5.3. klo 18–19.30
Ti 2.4. klo 18–19.30
Ti 30.4. 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?

Ti 13.2. klo 18–19.30
Ti 12.3. klo 18–19.30
Ti 9.4. klo 18–19.30
Ti 7.5. klo 18–19.30

Pakko-oireiden pyörteissä

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

Ti 20.2. klo 18–19.30
Ti 19.3. klo 18–19.30
Ti 16.4. klo 18–19.30
Ti 14.5. klo 18–19.30

Kaksisuuntaista elämää

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämänmenoa joskus hidastaa, välillä 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.

Ti 27.2. klo 18–19.30
Ti 26.3. klo 18–19.30
Ti 23.4. klo 18–19.30



Keskusteluun mukaan osoitteesta

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



Voimaa vertaisuudesta



Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton asiantuntija alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Valokuva vahvistamassa hyvää

To 22.2. klo 14–15

Se, mitä ja miten valitaan katsoa, vahvistuu. Negatiivisia asioita ei tarvitse poistaa elämästä. Niiden vaikutus heikkenee, kun sitkeästi kiinnittää huomiota hyviin asioihin. Hyvä voi alkaa ennen kuin vaikeudet poistuvat.

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä. Se on vuorovaikutukseen pohjautuva "toisin katsomisen tapa". Haluatko kuulla ja vaihtaa ajatuksia siitä, miten valokuvien avulla voit vahvistaa hyvää elämässäsi? Miten voisit muuttaa ja vahvistaa katsettasi lempeämmäksi ja hyväksyvämäksi itseäsi kohtaan?

Merja Smahl ja kokemusasiantuntija Maarit, Mielenterveyden keskusliitto



Merja

Miten puhua syömishäiriöstä?

To 28.3. klo 14–15

Onko herännyt epäily, että läheisesi tai vertaisryhmän jäsenellä voisi olla syömishäiriö? Haluaisit ottaa asian puheeksi, mutta et tiedä miten. Entä mitä tulisi ottaa huomioon ryhmätöitä suunniteltaessa, jos jollain on syömishäiriö?

Tai ehkä sairaus on sinulle omakohtaisestikin tuttu ja olet miettinyt, miltä osallistuminen vaikkapa liikuntapäivään tai kokkikerhoon tuntuisi.

Tällä kerralla saat vinkkejä siihen, miten puhua syömishäiriöstä ja miten luoda yhdessä keho- ja ruokarauhaa tukevaa toimintaa.

Jonna Rautavirta, Mielenterveyden keskusliitto



Jonna

Luonto taiteen lähteenä

To 18.4. klo 14–15

Miten luonto on tuonut lohtua ja toivoa toipumiseesi? Oletko kuvannut luontoa? Millaisen taiteen lähteenä luonto voisi toimia?

Haetaan inspiraatiota luovaan ilmaisuun luonnosta: katsotaan luontoihaisia kuvia sekä tehdään luovan kirjoittamisen harjoitus ja piirrosharjoitus.

Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto



Nina

Kesäkahvit

To 30.5. klo 14–15

Millaisia kesäsuunnitelmia sinulla on? Onko kesä sinulle vuoden parasta aikaa vai ärsyttääkö hiki ja hyttys? Mitä mukavaa voi tehdä kesällä, jos rahaa on vähän?

Tule nauttimaan yhteiset etäkahvit ja jakamaan ajatuksia ja saamaan ja antamaan vinkkejä kesänviettoon.

Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto



Jenni



Sinustako verkkovertainen?

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville? Kertoa omalla esimerkilläsi, että vaikeistakin asioista selviää? Haluaisitko kohdata ihmisiä verkossa, mutta tarvitsisit vielä lisää osaamista ja varmuutta?

Tämä koulutus on sinulle, jos haaveilet toisten tukemisesta verkossa, mutta et ole varma, uskallatko ja osaatko. Sinulla saattaa olla aiempaa kokemusta vertaisena toimimisesta, mutta kohtaaminen verkossa ei ole vielä kovin tuttua. Tai sitten olet ensimmäistä kertaa pohtinut, voisiko vertaistoiminta olla oma juttusi. Riittää, että sinulla on omakohtaista kokemusta mielenterveyden ongelmista, halu kuunnella toisia ja olla ihminen ihmiselle. Jos sinulla on herkkyyttä ymmärtää erilaisia tapoja toimia ja toipua, olet juuri sopiva henkilö.

Koulutuksessa tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämääsi vahvuutena ja työkaluna toisten tukemisessa. Opit vertaisuuden perusvalmiuksia ja verkossa toimimisen tapoja. Harjoittelemmekin, miten olla läsnä etänä ja miten luoda yhteyttä muihin videovälitteisesti ja kirjoittamalla. Saat tietoa toivon välittämisestä ja haastavista tilanteista selviytymisestä sekä keinoja omaan jaksamiseen.

Olisi tärkeää, että voisit osallistua jokaiselle kerralle. Koulutus sisältää yhteisten Teams-tapaamisten lisäksi itsenäistä tutustumista verkossa tapahtuvaan vertaistoimintaan.

Kenelle?

Yhdistysten vertaisille ja muille mielenterveyden ongelmia kokeneille, jotka haluavat tuoda toivoa toisille ja toimia vertaisena verkossa.

Verkko

Kellonajat: 14–16

Kurssijaksot:

Ti 26.3.
Miksi haluan vertaiseksi?
Mitä on vertaisuus verkossa?

Ti 2.4.
Arvostava kohtaaminen ja toivon tuominen

Ti 9.4.
Vuorovaikutusta verkossa

Ti 16.4.
Haastavia tilanteita?

Ti 23.4.
Kuinka huolehdin hyvinvoinnistani?

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: 18.3. mennessä

Mahduinko? Ilmoittamme sinulle sähköpostitse viimeistään 20.3.

Kouluttajat: Milla Ristolainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään! Tarvitset vain toimivan verkkoyhteyden ja laitteen, jolla pääset verkkoon.



Milla



Päivi

Mielenterveysongelmat läheisen elämässä





Meidän arki, hyvä arki

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



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

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 puolisolle ja lapselle silloinkin, kun omat voivat ovat vähissä?

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



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



Sanna

Merja

Kenelle?

Lapsiperheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmat kokevat mielenterveyden ongelmia ja haluavat lisätä ymmärrystään sairastamisen vaikutuksista perheen arkeen ja lapsiin sekä vahvistaa omia voimavarojaan.

Kuopio

Ajankohta: 4.6.–7.6.

Kellonaika: 4.6. aloitetaan klo 15 ja 7.6. lopetellaan klo 12.

Paikka: Kylpylähotelli Rauhalahdi, Katiskaniementie 8, Kuopio

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: 2.5. mennessä

Mahduinko?
Kerromme sinulle 7.5.

Mitä maksaa?
Ei mitään! Matkakulut voidaan korvata hakemusta vastaan kurssin jälkeen. Matkakulut korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan.

Huom! Sisältää täysihoidon

Huomaa myös verkkokurssit läheisille ja perheille:

- Meidän arki, hyvä arki s. 46 ja Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade s. 36

Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä



Toivon jäljillä



Kun työssään kohtaa vaikeita asioita, kokee helposti voimattomuutta ja riittämättömyyttä. Välillä ehkä omakin toivo hiipuu. Mistä toivoa työhön? Uskallanko kertoa, jos toivo on hukassa?

Koulutuksessa sinulla on mahdollisuus pysähtyä toivon äärelle. Toivon merkitys työssä on tärkeää paitsi sinulle itsellesi, myös asiakkaiden toivon ylläpitämisen vuoksi.

Yksi tärkeä toivoa lisäävä tekijä ovat työntekijöiden ja asiakkaiden merkitykselliset kohtaamiset, molemmille. Mikä kaikki muu lisää toivoa? Entä mikä nakertaa sitä?

Kokeilemme erilaisia toiminnallisia menetelmiä ja ryhmätöitä ja keskustellemme yhdessä ratkaisuihin, joilla voimme vahvistaa omaa toivoa ja kohtaamisia.

Pohdimme myös ammattilaisten välistä vertaisuutta. Voisivatko ammattilaisetkin jakaa kokemuksiaan ja saada toisiltaan vertaistukea? Kuinka käyttää toivoa ja vertaisuutta työvälineenä?



Merja M.



Pöivi



Annina



Jyrki

Turku

Ajankohta: 15.5.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Turun Ammattikorkeakoulu, EDU City, Tila EDU 2002 Ivar, 2. kerros, Joukahaisenkatu 7, Turku

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 8.5.

Mukaan mahtuu: 25

Lahti

Ajankohta: 15.2.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Harjula-keskus, Harjulankatu 7, Lahti

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

Ilmoittaudu viimeistään: 8.2.

Mukaan mahtuu: 25

Huom! Tarkistathan koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan, s. 4

Huom! Tarkistathan koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan, s. 4



Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

Millä tavoin kohtaat oman itsesi ja oman arkesi? Kuiskiiko sisäinen kriitikko korvaasi kielteisiä sanoja? Entä miten kohtaat hankalalta tuntuvan asiakkaan? Turhauttaa, harmittaa, suututtaa, kun et tunne saavasi kontaktia. Ehkä toivot, että vaikea tilanne olisi pian ohi.

Tavallisen arjen ja oman itsensä kohtaaminen sekä asiakkaan arvostavan kohtaamisen taidot ovat sinulle tuikeita tärkeitä työvälineitä, jos teet työtä ihmisten kanssa. Kaikkia näitä taitoja voi myös opetella ja vahvistaa. Lisäksi samat taidot ovat aivan yhtä tärkeitä asiakkaalle ja vaikuttavat sekä toivon heräämiseen että toipumiseen. Jos sinulla on kohtaamisen taidot hallussasi, sinun on helpompaa auttaa toisia vahvistamaan samoja asioita elämässään.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja näkökulmia.

Verkko

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Merja Matilainen, Terhi Kimmelma-Paajanen, Tuija Nissinen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan?

Kukin kerta on oma kokonaisuutensa. Ilmoittauduhan viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

Valitse yksi,
kaksi tai
kaikki!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Arjen kohtaaminen: Synkkää, ikävää ja tylsää?

Ke 28.2. klo 13–15

Läheskään kaikkia kokemusiamme emme voi valita, ja vaikeitakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskitämme huomiomme. Muistammeko ja huomaammeko etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Jos huomaamme hyviä asioita, se tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella.

Huomion kiinnittyminen negatiiviin kokemuksiin taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista.

Entä miten kohtaan tasaisesti toistuvan arjen? Harmaana ja ikävänä? Vai tuovatko rutiinit turvaa ja rytmiä?

Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuuksien hyödyntämisen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.

Oman minän kohtaaminen: Itsekriittisyydestä itsemyötätuntoon

Ke 6.3. klo 13–15

Kuinka kohtaat oman itsesi? Oletko kriittinen ja ankara itseäsi kohtaan? Soimaatko itseäsi, jos epäonnistut jossain?

Entä hankaloittaako itsekriittisyys myös asiakkaidesi elämää ja eteenpäin pääsemistä? Haluaisitko oppia olemaan myötätuntoisempi itseäsi kohtaan, ja auttaa toisia löytämään myötätuntoista suhtautumista itseään kohtaan?

Itsemyötätunnolla on tutkitusti monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen

Ke 13.3. klo 13–15

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää.

Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Jos työssäsi kohtaat ihmisiä, vaikeita asioita ja kokemuksia, arvostavan

kohtaamisen taito on aivan tuiki tärkeää työvälineesi sekä asiakkaasi toipumisessa oleellinen tekijä.

Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.



Terhi



Tuija



Merja M.



Jyrki



Ei voisi vähempää kiinnostaa?!

Motivaation herättely työvälineenä

Ei tullut taaskaan ajoissa. Jätti tapaamisen kokonaan väliin. Ei täyttänyt lomaketta. Ei motivoitunut hoitoon? Tuntuuko ”epämotivoitunut” asiakas tutulta? Motivaatiota vaan joko on tai ei. Vaan onko asia ihan niin yksinkertainen? Monet asiat voivat hiljalleen nakertaa intoamme ja haluamme tehdä asioita. Mutta mikä avuksi, jos ei vaan yhtään kiinnosta eikä innosta? Kuinka tukea kadonneen motivaation löytymistä?

Motivaatiota, intoa ja kiinnostusta voivat syödä pelko epäonnistumisesta, sisäiset ja ulkoiset vaatimukset, omien tarpeiden tunnistamattomuus, ajatusansat ja aikaisemmat kielteiset kokemukset. Entä mikä merkitys on arvoilla motivaation takana? Tunnistammeko motivaatiota syöviä arvostiriitoja?

Miten voisin tukea asiakastani silloin, kun mikään ei kiinnosta? Miten lähestyä tilannetta vahvuuksien ja motivoivan vuorovaikutuksen keinoin? Mikä sytyttää innostuksen roihuun? Kuinka palauttaa usko osaamiseen, onnistumiseen ja mahdollisuuksiin negatiivisista kokemuksista huolimatta, pienin askelin?

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, joita motivaatio mietityttää.

Verkko

Ajankohta: 23.2.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu viimeistään:
22.2. klo 10 mennessä

Kouluttajat: Jyrki Rinta-Jouppi
ja Päivi Rissanen,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Päivi



Jyrki



Toipumisen polulla

- merkityksellisyyttä etsimässä

Miten auttaa mielenterveyden ongelmia kokevaa asiakasta eteenpäin elämässään? Riitänkö ja osaanko minä? Miten ymmärtää, mitä on hankalalta ja ärsyttävältäkin tuntuvan käytöksen taustalla?

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

Pohdimme yhdessä toipumista ja sen tukea. Mitä lopulta ovat mielenterveystyössä käytetyt termit ”toipumisorientaatio” tai ”Recovery” arkisissa tilanteissa. Mitä tarkoittaa toipumislähtöinen ajattelutapa ja miten voin soveltaa sitä työssäni?

Millaisia esteitä toipumisen ja merkityksellisyyden tiellä voi olla ja miten päästä eteenpäin niistä? Saat konkreettisia välineitä, joita voit hyödyntää asiakastyössäsi.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Merja M.

Päivi

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumislähtöisestä ajattelusta.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka haluavat syventää ymmärrystään toipumislähtöisestä ajattelusta.

Verkko

Ajankohta: 18.3.

Paikka: Zoom

Kellonajat: 12–15

Kouluttajat:

Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 15.3. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 295

Verkko

Ajankohta: 5.6.

Paikka: Zoom

Kellonajat: 12–15

Kouluttajat:

Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 4.6. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 295



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?

Koulutuksessa perehdymme 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, ratkaisukesisyyteen 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 kehoillisia 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.

Kenelle?

Kohtaamistyötä tekeville ammattilaisille

Kajaani

Ajankohta: 19.3.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Original Sokos Hotel Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani

Kouluttajat

Tuija Nissinen, Johanna Kainulainen ja Jonna Rautavirta, Omat Avaimet 4you -toiminta sekä kokemustoimija.

Ilmoittaudu viimeistään: 11.3.

Mukaan mahtuu: 50

Huom! Tarjoamme aamukahvit. Lounas on omakustanteinen.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Voit soveltaa työmenetelmiä eri kohderyhmille!

Jo **1000** ammattilaista on saanut Hevari-koulutuksen!



Johanna



Jonna



Tuija

Toiminnallisuus toipumisen tukena



Sanataide toivon välineenä

Haluaisitko tarjota asiakkaillesi uusia ilmaisukeinoja keskustelun sijaan, jos puhuminen tuntuu vaikealta? Laulujen sanat, kirjallisuus ja luova kirjoittaminen voivat tarjota hyviä tapoja jäsentää kokemuksia tai kertoa hankalista tunteista ja kokemuksista.

Tule kokeilemaan harjoituksia sekä kuulemaan kokemuksiamme siitä, miten ja mihin kaikkeen voisimme käyttää luovaa kirjoittamista. Kerromme myös, miten laulujen lyriikoista ja kirjallisuuden tarinoista voi löytää lohtua tai heijastelupintaa omaan elämään. Koulutuksessa kuulet, miten taiteen tekeminen ja vertaisuus tukevat toipumista ja mielen hyvinvointia.

Varaa koulutusta varten kynä ja kirjoituspaperia.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja työkaluja.

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 4.4.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 3.4. klo 10 mennessä



Mitä maksaa?
Ei mitään!



Annina



Sanna



Kuvallinen ilmaisu toivon välineenä

Haluaisitko tarjota asiakkaillesi uusia ilmaisukeinoja keskustelun sijaan, jos puhuminen tuntuu vaikealta? Kuvan tekeminen voi olla hyvä tapa jäsentää asioita tai kertoa hankalista tunteista ja kokemuksista.

Sanotaan, että kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Tule kokeilemaan harjoituksia ja kuulemaan kokemuksemme siitä, mitä kuvan tekeminen voi mahdollistaa toipumisen polulla.

Kerromme, miten kuvaa voidaan hyödyntää oman itsensä kohtaamisessa ja toisaalta lepo hetkenä vaikeuksien keskellä. Koulutuksessa kuulet, miten taiteen tekeminen ja vertaisuus tukevat toipumista ja mielen hyvinvointia.

Varaa koulutusta varten paperia ja värit, jotka löytyvät kotoa tai työpaikalta.



Annina



Sanna

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja työkaluja.

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 8.2.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 7.2. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**





Luonto toivon välineenä

On olemassa ilmainen ja kaikille saavutettava keino, joka tutkimusten mukaan vaikuttaa fysiologisesti palauttavalla tavalla ihmisen hyvinvointiin. Tämä keino on luonto, jonka avulla esimerkiksi vastustuskyky paranee, stressihormonien määrä laskee, mieliala kohoaa ja masennus vähenee. Kirjoittaisitko sinäkin luontoreseptin asiakkaasi voimavarojen tueksi?

Tule kokeilemaan harjoituksia sekä kuulemaan kokemuksemme siitä, miten ja mihin kaikkeen voisimme käyttää luontoa apunamme. Lähiluonto on meidän jokaisen lähettyvillä, joten sään salliessa ota mobiililaitte mukaasi ja suuntaa lähiluontoon osallistuaksesi tähän koulutukseen. Koulutuksessa pääset kokemaan luonnon vaikutusta omaan hyvinvointiisi ja samalla tekemään muutamia käytännön harjoitteita.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja työkaluja.

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 30.5.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Terhi Kimmelmaa-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 29.5. klo 10 mennessä



Annina



Terhi





Ryhmä toivon tukijana



Kaipaatko uusia keinoja tukea asiakkaitasi? Oletteko kokeilleet ryhmätapaamisia? Tuntuuko ryhmän ohjaaminen kiinnostavalta, mutta myös vähän työläältä? Mitä se vaatisi minulta? Osaankohan? Ja onko niistä ryhmistä osallistujille oikeasti hyötyä? Entä kuinka toimisi työparimalli ammattilainen – vertaisohjaaja?

Porukkaan kuuluminen, ajatusten vaihto, kokemus siitä, että toisilla ihmisillä on samankaltaisia vaikeuksia kuin itsellä ja toisten tarinoiden kuuleminen ovat suurimpia toivoa herättäviä ja toipumista tukevia asioita. Koulutus rohkaisee ammatillisesti ohjatun ryhmätoiminnan aloittamiseen.

Voimavararyhmiä, arkivinkkiryhmiä, tapaamisryhmiä... Tutustumme yhdessä erilaisiin ryhmämuotoihin, mahdollisuuksiin ohjata ryhmiä yksilötyön rinnalla sekä aihepiireihin, jonka ympärille toiminta voisi rakentua.

Ryhmiin liittyy monenlaisia haasteita. Miten sitouttaa ihmisiä mukaan? Miten tukea keskustelun syntymistä? Kuinka saada mukaan myös kaikkein hiljaisimmat tai rohkaista heitä, joille sosiaaliset tilanteet ovat ahdistavia ja tunteista puhuminen on vaikeaa? Kuinka hillitä äänekkäintä, että toisetkin saavat tilaa? Mikä on ryhmää koossa pitävä tunnetavoite? Mitkä ovat ryhmän rakenteet ja rajat?

Opettelemme ryhmänohjauksen perusvalmiuksia ja tutustumme helppoihin, toiminnallisiin työvälineisiin, joita käyttää keskustelun avauksiin ja yhteiseen ryhmätyöskentelyyn.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja ryhmämuotoista toimintaa.

Vaasa

Ajankohta: 9.4.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Kulttuuritalo Fanny, Kirkkopuistikko 34, Vaasa

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 2.4.

Koulutukseen mahtuu: 22

Huom! Tarkistathan koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan, **s. 4**

Mitä maksaa? Ei mitään!

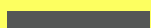


Sanna



Paula

**Juuri sinulle ja
aivan kaikille**





Hyvinvoinnin iltakoulu



Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat? Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

Vahingoitatko itseäsi kielteisellä puheella?

Ti 27.2. klo 18–19.30

Onko sinulle tuttu hahmo oma sisäinen hiostajasi, joka kuiskii kielteisiä ajatuksia korvaasi? Mikä avuksi?

Voimme vaikuttaa hyvinvointiimme. Yksi toimiva keino on tunnistaa sisäinen hiostajasi ja oman sisäisen puheesi sävy ja sen vaikutus mielialaan. Tiedostatko, millainen sisäinen puheesi on? Mitä sanoja käytät? Mihin sävyyn puhut itsellesi? Myötätuntoisen sisäisen puheen rohkaisu alkaa läsnäolon voimasta ja omia vahvuuksia vahvistamalla.

Kaisa Vuorinen, FT, ratkaisukeskeinen työnohjaaja

Häpeä nakertaa hyvinvointia

Ti 26.3. klo 18–19.30

Miten häpeä ja syyllisyys hiipivät elämään, miten ne opitaan? Entä mitä häpeä tekee hyvinvoinnillemme? Liiallisen häpeän vaikutuksia ovat esimerkiksi itseinho, itsekritiikki, jatkuva suorittaminen. Suhteessa toisiin häpeä voi näkyä jatkuvana vihaisuutena, sosiaalisen ahdistuneisuutena ja jopa eristäytymisenä.

Entä mikä sitten avuksi? Mikä auttaisi? Mikä olisi häpeän vastavoima?

Katja Myllyviita psykologi, kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija, mm. Häpeän hoito, Duodecim 2020.



Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkko

Paikka: Zoom

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

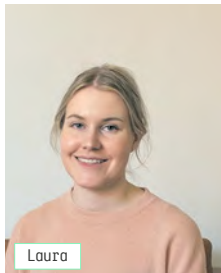
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Kaisa



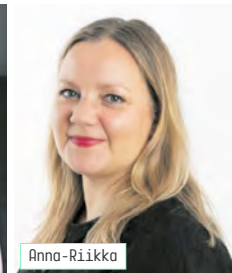
Laura



Minttu



Katja



Anna-Riikka

Millä mielellä, mitä mielessä?

Ti 23.4. klo 18–19.30

Miltä tuntuu? Miksi tuntuu tältä? Voisiko tuntua joltain muulta? Onko sillä väliä, että ylipäättään tietää miltä tuntuu?

Pohdiskellaan yhdessä tunteiden merkitystä meidän jokaisen arjessa, osana mielenterveyttä ja hyvinvoinnin tärkeänä tukijalkana. Luvassa on sopivassa suhteessa puhetta, tietoa ja pieniä harjoituksia, hymyä ja hyvää fiilistä unohtamatta.

Minttu Oinonen ja Anna-Riikka Vuori, Aseman Lapset ry

Pelko puristaa, jännitys jäätää?

Ti 28.5. klo 18–19.30

Pelko ja jännitys – tuttuja tunteita meille kaikille. Mutta mistä ne johtuvat?

Mitä pelkäämme ja miksi? Entä mitä elimistösämme tapahtuu, kun pelkäämme?

Voiko pelosta olla jotain hyötyä? Mikä avuksi, jos pelko rajoittaa elämää? Mikä auttaa pelkoon ja jännitykseen?

Tietopaketti pelon taustatekijöistä ja vaikutusmekanismeista. Lisäksi käymme läpi keinoja pelon kanssa selviytymiseen, etsimme ymmärrystä ja apukeinoja oman hyvinvoinnin, läheisten ja työn tueksi.

Laura Nenonen, psykologi





Nepsy-vaikeuksia ja mielen hyvinvointia

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?

Nepsy-vaikkeudet eli neuropsykiatriset vaikeudet vaikuttavat jokapäiväiseen elämään eri tavoin, vaikeudesta riippuen: Sosiaaliseen vuorovaikutukseen, ilmaisuun, elämän hallintaan tunteiden säätelyyn, oppimiseen - ja usein myös mielenterveyteen.

Miten näyttäytyvät kielelliset erityisvaikeudet, ADHD ja autismikirjon häiriöt arjessa? Miten tukea mielen hyvinvointia ja arjen sujumista?

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kielenkehityksen vaikeudet – miten tukea mielen hyvinvointia?

Ma 8.4. klo 18–19.30

Kielellä ja kommunikoinnilla on suuri rooli ihmisen elämässä ja hyvinvoinnissa. Kun kielenkehityksessä ilmenee vaikeuksia, vaikutukset voivat näkyä monella elämän osa-alueella. Miten voimme tukea hyvinvointia, kun kielenkehityksessä on haasteita?

Taina Olkinuora, puheterapeutti, kehityksellisen kielihäiriön asiantuntija, Aivoliitto ry



Taina

ADHD aikuisen arjessa: Miten tukea mielen hyvinvointia?

Ma 6.5. klo 18–19.30

ADHD-oirekuvalla on tutkitusti merkittävä vaikutus yksilön toimintakykyyn, elämälaatuun ja henkiseen hyvinvointiin. Varhainen tuki ja tunnistaminen sekä uusien toimintamallien opettelu omassa arjessa edistävät ADHD-oireisen mielen hyvinvointia. Perustietoa ADHD:stä sekä konkreettisia vinkkejä oman arjen ja mielen hyvinvoinnin tueksi.

Katja Suni, kehittämisspäällikkö, ADHD-liitto ry



Katja

Kenelle?

Kaikille, jotka etsivät tietoa Nepsy-vaikeuksista läheisensä, ihan itsensä tai työnsä puolesta.

Verkko

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu: Tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Autismikirjo ja mielenterveys

Ma 3.6. klo 18–19.30

Mutama vuosi sitten ajateltiin joka sadannen meistä olevan autismikirjolla, nyt arviot määrästä vaihtelevat 1–3 %:n välillä. Autismikirjon häiriö ilmenee yksilöllisesti, siksi puhutaankin kirjosta. Autismikirjon ihmisillä voi olla hyvä mielenterveys. Kuitenkin Brittein saarilla tehdyn tutkimuksen mukaan seitsemällä kymmenestä autismikirjolla on mielen terveyteen liittyviä haasteita.

Elina Havukainen, suunnittelija, Autismiliitto ry



Elina



Huolien hetki

Miten sosiaaliturvan käy vuonna 2024? Mitä 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? Vai viekö läheisesi asioiden hoito leijonanosan arjestasi? Tarvitsetko itse tukea? Saako tästä kukaan mitään tolkkua?



Tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkkotaan sosiaalityöntekijän ja muiden asiantuntijoiden 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.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Nips, naps sosiaaliturva

Ma 4.3. klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle tapahtuu vuonna 2024? Mistä leikataan tai vähennetään? Entä mitkä muutokset koskevan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Webinaarissa käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia.

Millaisia muutoksia sosiaalietuuksiin ja palveluihin tulee vuoden 2024 aikana? Mitä muita muutoksia on kaavailtu sosiaaliturvaan hallituskauden aikana varsinkin mielenterveysongelmia kokeneiden ihmisten näkökulmasta?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

Miten jaksat, läheinen?

Ma 8.4. klo 13–14.30

Sairastuiko läheisesi mielenterveyden sairauteen? Ovatko omat voimasi vähissä tai jo ihan lopussa? Pohditaan yhdessä miten läheisen sairastuminen vaikuttaa elämään, milloin voisi saada omaishoidon tukea ja mistä apua muuten voi hakea ja pyytää.

Riikka Mettälä ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Verkko

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa: Riikka Mettälä, Merja, Smahl ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto



Riikka



Merja

Oman olon kuvaaminen etuushakemuksiin

Ma 6.5. 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 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



Hyvän olon hetkiä

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

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

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

Kenelle?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

Verkko

Paikka: Teams

Kellonaika: 13–14

Hae mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 300

Ohjaajat: Kati Rantonen, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tontteri, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Kati



Terhi



Päivi

To 14.3. Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?

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

To 11.4. Hyvän unen jäljillä

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

To 16.5. Hyvä ruoka, hyvä olo

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



Mielitekoja

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



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

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Paikka: Zoom

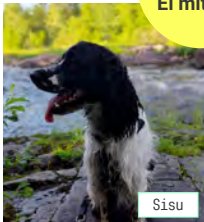
Kouluttajat: Sanna Hyry, Merja Matilainen, Paula Paloheimo, Jyrki Rinta-Jouppi ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Miten mukaan?

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

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!



Kaika



Paula



Sanna



Jyrki



Merja M.

Iloa onnistumisista

Ke 20.3. 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.

Voimia arkeen

Ke 27.3. 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?

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 3.4. 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 pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Itselleni kiltti?

Ke 10.4. 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 itsen lämmöllä ja lempeydellä ja mitä hyötyä siitä on?

Elämistä hyvinvointia

Ke 17.4. klo 14–15

Voiko eläin auttaa nostamaan mielialaa? Kyllä vaan, sillä eläimillä on meidän ihmisten hyvinvoinnille monenlaisia hyötyjä. Koiran tai kissan rapsuttelu, silmiin katsominen ja jo pelkkä eläimen läsnäolo nostaa useimpien meistä "onnellisuushormoni"-oksitosiinin tuotantoa. Mutta miten muuten eläimestä voisi saada lisää hyvinvointia?

Mukana valmennuskoira Sisu.

Tunteet vievät?

Ke 24.4. 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 itselleen aikaa rauhoittua ja sen jälkeen ilmaista itseäsi rakentavammin. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja nimeämään niitä.



Onko tätä tutkittu?

Kurkistuksia tieteen maailmaan

Mistä mielenterveyskentällä nyt puhutaan?
Kiinnostaisiko tiivis katsaus tutkimustietoon?

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

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

Toipumisorientaatio tutkimuksen valokeilassa

Onko toivoa ja sen heräämistäkin tutkittu? Mitkä lopulta ovat toipumisorientaation, toipumisen näkökulman, teoreettiset perusteet? Entä mitä tiedämme toipumisorientaatiosta tutkimuksen valossa?

Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, VTT, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 26.4.

Kellonajat: 10–11

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu: 25.4. klo 10 mennessä



Päivi





Minun kokemukseni

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

Minun kokemukseni -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: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Unelmat toipumisen tukena

Ke 7.2. klo 18–19

Vakava mielenterveysongelma, sairaalajaksoja, putoaminen pohjalle. Voiko täältä nousta? Miten ylläpitää toivoa, kun tilanne näyttää toivottomalta? Uskaltaako tulevaisuuteen kurkistaa, jos se vaikuttaa epävarmalta?

Kun olin sairaalassa ja huonossa kunnossa, minulla oli kaksi unelmaa: jos jonain päivänä toivun, haluaisin perheen ja haluaisin auttaa toisia mielenterveysongelmia kokevia. Molemmat toiveet toteutuivat. Olen jo isoisä ja toimin aktiivisesti mielenterveysyhdistyksessä ja sairaanhoitopiirissä kokemusasiantuntijana.

Pääsin myös takaisin palkkatyöhön kehittämiäni ”mielenkorjausoppien” avulla. Haluan rohkaista muitakin unelmoimaan – silloinkin, kun se on vaikeaa.

Kokemusasiantuntija Kimmo



Viisikymppinen nainen romahtaa

Ke 6.3. klo 18–19

Olen ollut koko elämäni kiinni työelämässä, mutta sitten uuvuin. Siitä seurasi vakava masennus. Kerron siitä, kuinka romahdus muutti koko elämäni. Tulevaisuus pelotti ja tuntui toivottomalle. Tarinani on sairastumisesta ja sairastamisesta yksineläjän näkökulmasta.

Työelämästä putoamisen myötä taloudellinen tilanteeni muuttui, ja se toi omat haasteensa. Myös turvaa ja sosiaalisuutta tuonut työyhteisö hävisi ympäriltäni. Kuinka löytäisin uuden, oman laumani työyhteisön tilalle?

Miten romahtamisesta eteenpäin? Menin aivan palasiksi ja oli alettava kokoamaan itseäni aivan uudelleen. Toipumisprosessini on ollut pitkä, mutta lopulta antoisa. Matkan varrella olen joutunut paljon miettimään, mitä toipuminen juuri minulle tarkoittaa.

Kokemusasiantuntija Jaana

Voinko hyväksyä yksinäisyyden osana elämäni?

Ke 3.4. klo 18–19

Mitkä ovat olleet yksinäisyyden kokemukseni ja tunteeni eri elämänvaiheissani?

Kerron koulukiusatun tytön yksinäisyydestä. Minkälaista se oli? Miten ryhmien ulkopuolelle jättäminen on vaikuttanut minuun? Onko mahdollisesti yksin jääminen altistanut minua masennukselle, sosiaalisten tilanteiden pelolle ja myös ocd:lle, aikuisenakin?

Kerron aikuisiän yksinäisyyden kokemuksistani ja esimerkiksi lapsettomuudesta. Onko ystäväilläni, joilla on lapsia, enää aikaa minulle? Voinko olla yksinäinen, vaikka olen avioliitossa?

Mikä on auttanut minua yksinäisyyden tunteissani? Olenko oppinut hyväksymään yksinäisyyden elämässäni? Ja oppinut elämään sen kanssa?

Kokemusasiantuntija Miia

Pelot katoavat, kun ottaa askelia itseään kohti

Ke 5.6. klo 18–19

Millaista on, kun sukupuoli-identiteetti ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta? Millaisten pelkojen ja epävarmuuksien kanssa joutuu elämään ennen siirtymää omaan sukupuoleen? Entä mikä vaikutus vähemmistöstressillä on mielenterveydelle?

Ennen transitiota moni asia tuntui hämmäntävältä ja epätoivoiseltakin. Pelotti, mitä kaikkea joudun uhraamaan voidakseni olla autenttinen – ihminen, joka olen. Kun otin askelia itseäni kohti, pelotkin pikkuhiljaa katosivat. Vaikka en olisi vuosia sitten uskonut, pystyn elämään melko kokonaista ja itseni näköistä elämää.

Myöskään kokemieni mielen-terveysongelmien kanssa kamppailu ei tunnu enää toivottomalta transition jälkeen. Tuntuu, että olen nyt itse ratissa ja pystyn päättämään suunnasta.

Kokemusasiantuntija Janna

Mitä maksaa? Ei mitään!



Anna oman tarinasi loistaa Luovaa kirjoittamista sateenkaariteemoja pohtiville

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Kapinoi sanoilla, riemuitse lauseilla. Kirjoittaminen tuo vapautta olla juuri sellainen kuin on. Voit olla rohkeasti vahva ja herkkä sinä. Mikä on sinun tapasi kertoa? Haluaisitko kirjoittaa, mutta et tiedä miten aloittaisit? Tule mukaan luovan kirjoittamisen iltapäivään!

Työpajassa haemme yhdessä luovuutta sekä iloa kirjoittamiseen. Samalla voi tarkastella omaa identiteettiään ja sitä, mitä haluaa ja tarvitsee. Teemme lyhyitä kirjoitusharjoituksia ja etsimme omaa ilmaisua kirjoittamalla. Leikitellään sanoilla. Pohditaan kirjoittamalla. Päätät itse mitä kirjoitat ja mitä jätät kirjoittamatta – voit pitää tekstisi yksityisinä tai jakaa ajatuksiasi muiden kanssa. Tekstejä ei lueta ääneen.

Verkko

Ajankohta: ti 18.6.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Nina Tuittu ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan:
16.6. mennessä

Kenelle? Kaikille sateenkaariteemoja pohtiville, mistä näkökulmasta tahansa



Päivi



Nina



Kaika





Insta Live: Myyttikestit

Myyttikestit on pieni rupattelutuokio Instagramissa, ja kevään aikana puramme erilaisia myyttejä.

Miksi mielenterveyteen ylipäättään liittyy erilaisia uskomuksia ja asenteita? Miksi mielenterveystoipujaa ei haluta naapuriin? Voiko ulkonäkö kertoa siitä, että mielenterveysongelmia ei ole? Entä voiko mielenterveyden ammattilaisella itsellään olla mielenterveysongelmia?

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitetaan erilaisuutta!

Kenelle?

Kaikille aiheista ja lyhyistä juttuhetkistä kiinnostuneille.



Instagram

Paikka: Instagram Live

Miten mukaan? Ei ennakkoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille @mielenterveydenkl

Miksi Anneli ei saa asua naapurissa? Miksi mielenterveyteen liittyy myyttejä?

To 22.2. klo 18–18.30

Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ripsaria ja lakatut kynnet – et voi olla masentunut!

To 21.3. klo 18–18.30

Kokemusasiantuntija Mirja

Lastensuojelun asiakkaana – huono vanhempi?

To 18.4. klo 18–18.30

Kokemusasiantuntija Pia

Eihän nyt ammattilainen voi itse oireilla!

To 30.5. klo 18–18.30

Kokemusasiantuntija Ali

Sukupuoliristiriita - nykyajan kotkotuksia ja erikoisuuden tavoittelua?

To 13.6. klo 18–18.30

Elina Sorsa, sosiaalihoaja, Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus



Tampere

Ajankohta: la 18.5.

Paikka: Kauppi Sports Center,
Kuntokatu 17, Tampere

Yhteistyökumppani:
Tampereen Ilveksen
salibandy-jaosto

Osallistumismaksu:
Mielenterveyden keskusliiton
jäsenyhdistykset: 50 €/
joukkue.

Huom! Muistathan, että
kaikkien joukkueen pelaajien
tulee olla yhdistyksen jäseniä!

Muut joukkueet: 150 €/joukkue

Joukkuemaksu laskutetaan
turnauksen jälkeen.

Ilmoittautuminen alkaa: 11.3.

Ilmoita joukkueenne mukaan:
9.4. mennessä

Turnausaikataulu:
Otteluohjelma lähetetään
joukkueen yhteyshenkilölle,
kun turnausaikataulu on saatu
laadittua.

**Kysymyksiä
turnaussäännöistä tai muusta?**
Kati Rantonen,
Mielenterveyden keskusliitto,
kati.rantonen@mtkl.fi tai
046-920 6427

Peruutusehdot
Mikäli joukkue peruu
osallistumisensa
ilmoittautumisajan jälkeen,
joukkueelta laskutetaan
osallistumismaksun määrä.

**www.mtkl.fi/
tapahtumakalenteri**

Liikettä palloon!

Onko palo pelikentille kova? Kaipaatko kisaamista oman jengin kanssa? Palloilulajien perinteisessä viikonlopputapahtumassa ratkaistaan jälleen mestaruusmitalien kohtalo salibandyssa. Hiki pintaan ja pallo liikkeelle!

Tapahtumassa pääset taatusti kokemaan liikunnan iloa, onnistumisia ja mukavaa yhdessäoloa sekä tapaamaan toisten joukkueiden porukkaa.

Sarjat

- Kaksi sarjaa: harraste- ja kilpasarja.
- Joukkueet voivat itse päättää kumpaan sarjaan ilmoittautuvat. Joukkueen pelaajat voivat olla sekä miehiä että naisia.
- Mielenterveyden keskusliitolla on oikeus yhdistää/perua sarja ilmoittautumisajan päätyttyä, mikäli joukkueäärä tiettyyn sarjaan jää liian pieneksi.

Kenelle?

Palloilulajeista innostuville Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistysten joukkueille ja muille mielenterveysalan joukkueille.

“ *Liikunnan iloa, yhteisöllisyyttä
ja yhdessä tekemistä!* ”

Tue mielenterveystyötä

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

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

Lahjoita puhelimella MobilePay 24482

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

Lahjoita tilisiirrolla oman verkkopankin kautta FI30 1555 3000 1105 78

BIC: NDEAFIHH
Viite: Mielenterveys

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

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



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielentila keskusteluryhmä Facebookissa

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

Mielentila on Mielenterveyden keskusliiton ylläpitämä keskusteluryhmä Facebookissa.

**Tule
mukaan!**

Facebook: Mielentila



Mielenterveyden
keskusliitto

Apua ja tukea mielenterveydellisiin aiheisiin puhuen ja chattaillen

Sinulla on 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.

Kysy sosiaali- ja terveystal- ammattilaiselta


Arkisin ti-to klo 10-15

Langan päässä ammattilainen, joka tuntee arjen kiemurat haastavissakin tilanteissa. Puhelun hinta: 8,35 senttiä-puhelu + 16,69 senttiä-minuutti.

 0203 91920

Kysy sosiaalietuuksista

Arkisin klo 12-15, 29.1. alk ti klo 12-15

 040 756 0578


Chat: Sosiaalityön asiantuntijat

29.1. alk to klo. 9-12

 www.mtkl.fi

Kysy mielenterveyspalveluihin liittyvissä oikeus- ja lakiasioissa

Arkisin klo 12-14, Lakimies

 040 843 2104

Luottamuksellinen keskustelupaikka kaikista mielen asioista

Valoa-chat

Ammattilainen apunasi
ma-pe klo 12-15



[chat mtkl.fi](http://chat.mtkl.fi)

Valoa-vertaischat

Vertaistukea verkossa
ke-to klo 18-20



Mielenterveyden
keskusliitto