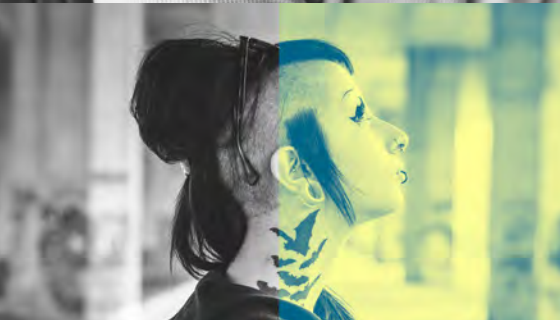


UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Kursseja kaikille mielenterveysongelmia arjessaan tai työssään kohtaaville

Kevät
2023



Kursseillamme ei vaadita toipumista, vaan kaiken keskiössä on oman keskeneräisyyden hyväksyminen. Yhteiskunnassakin tulisi nähdä keskeneräisyys voimavarana. Eikä kursseillamme oleellista ei ole se, kuinka paljon kehittyä ihmisenä vaan se, kuinka paljon itsestään ihmisenä löytää.

—
Olavi Sydänmaanlakka



Hetkinä, jolloin tarpeeni suorittaa on ollut lamaannuttavan kova, on itsemyyötätunto ollut avainasemassa siitä selviämiseen. On ollut elintärkeää huomata ja myös oikeasti uskoa, että aina ei tarvitse jaksaa – ja että on silti tarpeeksi hyvä.

—
Anna Akkanen



Rakastan itseäni harrastamalla asioita, jotka antavat minulle haasteita ja hyvää mieltä. Mitä ne ovat, sen tiedän parhaiten itse. Olen elämäni asiantuntija.

—
Tarja-Tuulikki Jokinen



Kun sisäistin, että kenenkään ihmisarvoa ei mitata suorittamisen kautta, elämään tuli takaisin ilo asioiden tekemistä kohtaan - niin arkisten askareiden kuin haasteellisimpienkin tavoitteiden.

—
Marjukka Joutsu



Jaetut kokemukset vievät eteenpäin

Epävarmoina aikoina tekisi mieli seistä paikoillaan kuin vanha, vankka mänty. Kestää kaikenlaiset tuiverrukset ja tuulet horjumatta. Kantaa lumen ja loskan paino uljaasti, oksat vain hiukan taipuen. Mutta, kuinka moni meistä pystyy siihen? Odotatko sinä itseltäsi vanhan männyn vakautta? Vai saatko horjua, hapuilla ja nojautua toisiin?

Meillä Mielenterveyden keskusliitossa, tapahtumissa ja kursseilla, olet arvokas ja meille tärkeä juuri sellaisena kuin olet. Ehkä olet alkumatkalainen, herkkä ja haparoiva, välillä itkuinenkin. Tai ehkä pärjät, mutta pieni vahvistus tekee ajoittain hyvää, koska elämän yllätykset työntävät sinut kumoon. Tai ehkä olet keskeneräinen ja saatat olla ikuisesti niin.

Keväällä järjestämme taas huimat 112 tapahtumaa, joista 21 eri paikkakunnilla ympäri Suomen. Loput vajaa sata tapahtumaa pyörähtävät linjoille ja juuri sinunkin kotiisi verkon välityksellä. Ohjelmistossa on tuttuun tapaan laaja valikoima kursseja mielenterveyden ongelmista toipuville, tapahtumia ja koulutuksia mielenterveyden teemoista muuten vain kiinnostuneille tai mielenterveyden haasteita työssään kohtaaville. On itsemyötätunnon opettelua, luonnon hyvien vaikutusten huomaamista, luovuudella leikitteilyä. Tammikuussa aukeaa jo viides itseopiskeluverkkokurssimme, Trauma kuin menneisyyden mylly.

Meidän tapahtumissamme, koulutuksissa ja kursseilla, ei suoriteta, testata tai vaadita. Me pohdimme, kuvittelemme, unelmoimme ja etsimme uusia horisontteja – yhdessä. Kokemuksia jakaen ja niitä kuullen, koska yhteisyys ja jaetut kokemukset, ne vievät meitä kaikkia eteenpäin. Niinpä joku toipuu tietäen, ettei ole yksin kokemustensa kanssa, toinen auttaa kantaen toivon valoa hetken, kolmas ymmärtää läheistään paremmin kuultuaan muiden kokemuksia.



**Tervetuloa
mukaan!**



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 pian hakuajan jälkeen, pääsitkö mukaan tällä kertaa.

Ilmoittautuminen?

Koulutus- ja seminaari paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Maksaako?

Kaikki kurssimme ovat ilmaisia. Usein tarjotaan kahvitkin.



*Meidän kursseillamme ei suoriteta.
Me pohdimme, kuvittelemme,
unelmoimme ja etsimme
uusia horisontteja – yhdessä*

Seuraamme viranomaisten suosituksia

Mielenterveyden keskusliitto tarjoaa keväällä sekä kasvokkain että verkossa tapahtuvia koulutuksia, kursseja ja tapahtumia.

Koulutuksemme ja kurssimme järjestämme mahdollisimman terveysturvallisesti. Seuraamme koronapandemiaan liittyviä viranomaisten suosituksia ja toimimme niiden mukaan.

Peruutusehdot näissä tapahtumissa

Koulutukset ammatillisille

- Toivon jäljillä: Helsinki ja Jyväskylä
- Ryhmä toivon tukijana: Kuusamo ja Tampere
- Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi: Hämeenlinna

**Peruutathan
osallistumisesi,
mikäli et pääsekään
mukaan**

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.

Sisällys

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Luonnosta hyvää mieltä	9
Kulttuurista hyvää mieltä	11
Mitä minulle kuuluu?	13
Minä – oman elämäni sankari?	16
Luovuutta keskelle viikkoa	18
Leikitellään luovuudella	20
Olohuoneen osallistujat	22
Voimaa valokuvasta	23
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	24
Muutoksen sietämätön vaikeus	26
Diabetes ja mieli – luontoa ja liikuntaa	27
Irtiotto arjesta	28
Irtiotto arjesta virtuaalisesti	30

18–29-vuotiaille

Kiltti itselle – myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekriittisille	32
Elämäni ohjekset	34
Skutsi kuulee	36
Mitä muuta olen kuin diagnoosi?	38
Huolet painaa – raha-asiat haltuun	39

Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Trauma kuin menneisyyden mylly	42
Ahdistus kuin usvainen suo	43
Masennus kuin ikisade?	44
Opinnot kuin loputon pitäisi	46
Ehkä joskus vielä töihin	48
Mikä tässä on niin vaikeaa?	51
Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?	53
Meidän arki, hyvä arki	54

Keskusteluja kaipaaville

Valoa-ryhmächat	57
-----------------	----

Voimaa vertaisuudesta

Vertaiset verkossa	60
Vaikeudet vahvuudeksi	62
Sinustako kokemusasiantuntija?	63
Hyvän vertaisohjaajan työkalupakki	65



Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Meidän arki, hyvä arki	68
Mitä meille kahdelle kuuluu?	70
Suukkoja ja säröjä	72
Haasteista huolimatta – vahvuutta vanhemmuuteen	75



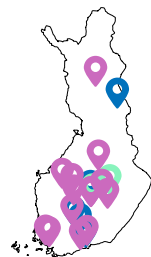
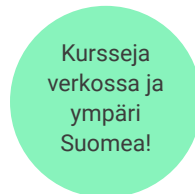
Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä

Toivon jäljillä	78
Toivo ammattilaisen työvälineenä	79
Ryhmä toivon tukijana	82
Motivaation herätely työvälineenä – ei vois vähempää kiinnostaa?!	84
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä	86
Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi	87
Valokuva toivon välineenä	88
Luova kirjoittaminen toivon välineenä	89
HEVARI – henkilökeskeinen voimavaravalmennus	90



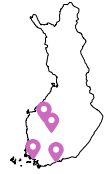
Juuri sinulle ja aivan kaikille

Hyvinvoinnin iltakoulu	92
Nepsy-vaikeuksia ja mielen hyvinvointia	94
Huolien hetki	96
Mielitekoja	98
Onko tätä tutkittu?	99
Minun kokemukseni	100
Insta Live: Ihmisiltä ihmisille	102



Mielenterveys- ongelmat omassa arjessa





Luonnosta hyvää mieltä

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 ulkoilemme yhdessä ja liikumme luonnossa päivittäin. Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Saatat huomata, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiisi, niin mieleen kuin kehoon.

Pääset 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.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



**Tarjoamme
kurssipäivinä
lounaan ja
kahvit.**

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

Kotoa käsin

Helsinki

Kurssipäivät: 18.2–19.2. ja
4.3–5.3.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Mielenterveyden
keskusliitto, Malmin kauppatie
26, 00700 Helsinki

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja
vertaisohjaaja,
Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään
kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: viimeistään 3.2.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 6.2.

Alajärvi

Kurssipäivät: 24.4–26.4. ja 16.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Punaisen Tuvan
Viinitila, Koskenvarrentie 337,
62900 Alajärvi

Ohjaajat: Henri Savolainen,
Julia Sillanpää ja vertais-
ohjaaja, Mielenterveyden
keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään
kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 24.3.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 29.3.

Yhteistyössä: Järvi-
Pohjanmaan Perusturva,
Alajärven kaupunki

Turku

+65

Kurssipäivät: 2.5–4.5. ja 16.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Ruissalon Kylpylä,
Ruissalon puistotie 640, Turku

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta ja
vertaisohjaaja,
Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään
kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 13.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 17.4.

Yhteistyössä: Turun
Lähimmäispalveluyhdistys ry
Kotikunnas



Isko



Henri



Julia



Pirjo



Kati

Virrat

Kurssipäivät: 22.5–24.5. ja
yksi päivä sovitaan kurssilla

Kellonajat: 10–14

Paikka: Virtain seurakunta,
Rantatie 9, 34800 Virrat

Ohjaajat: Henri Savolainen ja
vertaisohjaaja, Mielen-
terveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään
kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 26.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle
5.5.

Yhteistyössä: Virtain seura-
kunta/diakoniatyö, Virtain
mielenterveysyhdistys Virtatupa

Verkossa

Verkko

Kurssipäivät: 29.5. / 30.5. / 2.6. / 8.6.

Kellonajat: 10–11.30

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: Viimeistään 12.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 17.5.



Kulttuurista hyvää mieltä

Kauniit kuvat saavat hymyn huulille, omien ajatusten kirjoittaminen tuo helpotusta. Piirtäminenkin oli lapsena mukavaa, voisikohan sitä kokeilla aikuisenakin? Arki tuntuu kuitenkin 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? Voisiko kulttuurista saada omaan arkeen hyvinvointia ja lisää voimavaroja? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

Erilaiset pienetkin kulttuuri- ja taide-elämykset voivat tarjota kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista, voimaa sekä uusia ajatuksia ja näkökulmia. Juttelemme niistä asioista, mitkä kurssilaisia kiinnostavat ja kokeilemme pieniä ilmaisu- ja taideharjoituksia. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, halu kokeilla riittää. Lähdetään yhdessä kokeilemaan, miten kulttuuri voi vaikuttaa hyvinvointiimme, niin mieleen kuin kehoonkin.

Yhdessä asioita tehden voimme saada kokemuksia siitä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujui. Ja miten toivo pikkuhiljaa herää. Pääset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat – ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen.

Mukaan voit tulla helposti ihan omana itsenäsi, mitään ei tarvitse osata ennakoon. Voit olla mukana 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.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

Kotoa käsin

Sodankylä

Kurssipäivät: 25.4–27.4. ja 25.5.

Kellonajat: 11–15

Paikka: Järjestökeskus Kitinen, Jäämerentie 19, Sodankylä

Ohjaajat: Sanna Hyry ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 3.4.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.4.

Yhteistyössä: Lapin hyvinvointialue, Sodankylän kunta

Huom! Yli 50 km päästä tuleville mahdollisuus maksuttomaan majoitukseen



Sanna

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



Mitä minulle kuuluu?

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



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

Otetaan yhdessä ensimmäisiä askelia kohti enemmän omalta tuntuva 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 ihmis-suhteista arvoihin. Ei todellakaan kurssimaista pönötystä ja luentoa, vaan rentoa yhdessäoloa ja kokemusten jakamista pienessä ryhmässä.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Sisältää täysihoidon!

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



Kurssilla yövytään

Luonto kutsuu seikkailuun

Liikutaan luonnossa -painotus?

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

Laukaa

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 6.3–10.3.

Kellonajat: 6.3. aloitetaan klo 15 ja 10.3. lopetellaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta, Henri Savolainen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 10.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 14.2.

Laukaa

+65-vuotiaille

Kurssipäivät: 13.3–17.3.

Kellonajat: 13.3. aloitetaan klo 15 ja 17.3. lopetellaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 17.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.2.

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.

Kenelle?

Yli 65-vuotiaille, mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille, jotka toivovat elämäänsä muutosta tai pientä sysäystä.



Isko



Merja



Henri



Pirjo



Minä - oman elämäni sankari?



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

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

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

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

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

Matkakulut?

Matkakuluista voidaan korvata kurssin jälkeen, kuitteja vastaan, omavastuun (25 €/suunta) yli menevä osa. Omavastuun yli menevä osa korvataan halvimmalla kulkuneuvon mukaan.

Sisältää täysihoidon

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kurssilla yövytään

Kenelle?

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

Laukaa

Luontoa ja liikuntaa

Kurssipäivät: 8.5–12.5.

Kellonajat: 8.5. aloitamme klo 15.30 ja 12.5. lopetamme klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 14.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 17.4.



Isko



Pirjo



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. Tule mukaan herättelemään luovuutta: piirtämällä, maalaamalla, valokuvaamalla sekä kirjoittamalla.

Kurssilla opettelemme 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 tarvittavat materiaalit etukäteen. Aiempaa kokemusta luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

Mitä maksaa? Ei mitään!

18–29-vuotiaille

Verkko

Kurssipäivät: Ke 10.5./
Ke 17.5./Ke 24.5./Ma 29.5.

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 28.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 3.5.

Teemme yhdessä harjoituksia ja jaamme kokemuksia luovasta tekemisestä ja sen tuomista ajatuksista. Jos haluat, pääset näyttämään töitäsi myös muulle ryhmälle.

Verkko

Helmi- maaliskuun ryhmä

Kurssipäivät: 6.2. / 13.2. /
20.2. / 27.2. / 6.3. / 13.3.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Annina Kipponen,
Nina Tuittu ja Wille Härkönen,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 27.1.

Mahduinko? Kerromme sinulle 30.1.

Verkko

Maalis- huhtikuun ryhmä

Kurssipäivät: 22.3. / 29.3. /
5.4. / 12.4. / 19.4. / 26.4.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Wille Härkönen,
Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 10.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 14.3.

Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille 18–29-vuotiaille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, halu kokeilla riittää!



Nina

Wille

Kaika

Annina



Leikitellään luovuudella

Mielessä taas samat ankeat ajatukset? Kaipaatko hetken taukoa ja käsillä tekemistä? Pirstystä päivään ja mielelle virkistystä?

Päästetään hetkeksi irti ajatuksista ja keskitytään käsillä tekemiseen. Huomataan yhdessä, miten luovuuden herättely tekee mielelle hyvää.

Voit tulla mukaan tekemään itse tai vain seuraamaan ja vaihtamaan ajatuksia käsillä tekemisestä.

Kenelle?

Kädentaidoista kiinnostuneille ihmisille, jotka kaipaavat taukoa ajatuksista, uutta tekemistä päiviinsä ja jotka kokevat mielenterveyden ongelmia. Sopii myös vasta-alkajille.

Voimavärit

Lähdetään yhdessä maalaamaan voimavärejä. Mitkä ovat sinun lempivärejäsi? Miten tuoda lisää värejä arjen harmauteen? Mitä tunteita eri värit herättävät? Miten värit vaikuttavat toisiinsa?

Pajassa käytetään omia materiaaleja. Väreiksi käyvät vesivärit, peitevärit, akryylit tai muut vastaavat vesiohenteiset värit. Kokeillaan värien sekoittamista, nautitaan värien sekoittumisesta, testataan erilaisia tekniikoita kuten ”märkkä märälle” yms.

Piirretään rennosti

Lähdetään liikkeelle viivoin, piirretään rentoa viivaa. Kokeillaan mitä viivoilla voidaan saada aikaan. Tehdään helppoja piirustusharjoituksia. Miten erilaisilla kynillä piirretään? Miten saada liikettä aikaan viivoin? Piirrellään omaksi iloksi erilaisia hahmoja ja aiheita.

Pajassa käytetään omia materiaaleja. Kyniksi sopivat erilaiset lyijykynät, tussit tai puuvärit.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Ajankohta: 9.2.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan: 8.2. klo 10 mennessä

Verkko

Ajankohta: 9.3.

Kellonajat: 13.30–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan: 8.3. klo 10 mennessä



Nina



Wille



Olohuoneen osallistujat

Tuntuuko ajatuskin liikunnasta vähän tukalalta ja työläältä? Kotisohva kuiskii kutsuvasti, pyytää hautautumaan uumeniinsa. Jos liikunta ei kiinnosta sinua yhtään, etkä harrasta liikuntaa, ei huolta - olet erittäin tervetullut kurssille.

Nyt tehdään liikunta nimittäin todella helpoksi, ja voit osallistua suoraan omasta olohuoneestasi tai isommalla porukalla yhdistyksen yhteisestä olohuoneesta.

Mietitään yhdessä, miten saisit pala kerrallaan omaan arkeesi lisää aktiivisuutta ja liikettä. Pohditaan, mikä estää sinua liikkumasta ja millaisia liikuntakokemuksia sinulla on. Tapaamiskertojen välissä tehdään helppo, juuri sopivan pieni harjoitus, joka sopii sinun arkeesi.

Tapaamisia on yhteensä viisi ja kurssilaisten toivotaan osallistuvan jokaiselle kurssitapaamiselle.

Toiminta on osa Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallista Olohuoneen osallistujat-hankkeen toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä mielenterveyskuntoutujien fyysistä aktiivisuutta.



Kenelle?

Ihmisille, jotka kokevat mielenterveyshaasteita arjessaan ja jotka eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa tai liikkuminen on viime aikoina ollut vähäistä, mutta pieni muutos olisi tervetullut.

Verkko

Ajankohta: 13.3.–3.4. ja jatkopäivä 24.4.

Kellonajat: Aina maanantaisin klo 14–15

Paikka: Teams
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi viimeistään tapahtumapäivän aamuna.

Ohjaaja: Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 25

Hae mukaan: viimeistään 1.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 7.3.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Koti



Voimaa valokuvasta

Haluaisitko katsoa itseäsi lempeämmin?
Jääkö sinulle tärkeät puolet itsessäsi piiloon?
Haluaisitko tulla vahvistamaan omia erilaisia puoliasi hyvässä porukassa?

Toisen ihmisen hyväksyvä katse auttaa meitä hyväksymään itsemme ja tuntemaan olomme merkittäväksi. Vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja itsensä näkeminen uudessa valossa edesauttaa omaa jaksamista ja toivon ylläpitämistä.

Kurssilla lähdetään etsimään uusia tapoja nähdä itsensä ja löytämään arjesta toivoa tuovia asioita valokuvan keinoin. Mitään ei tarvitse osata ennakoon.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

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



Kotoa käsin

Kenelle?

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

Varkaus

Kurssipäivät: 19.4–20.4. ja 3.5–4.5.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Hotel Oscar, Kauppatori 4, Varkaus

Ohjaajat: Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 4.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle 6.4.



Merja



Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Vaaditko itseltäsi paljon? Onko sairaudesta toipuminenkin suorittamista? 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 ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutuksella, työttömänä tai sairauslomalla.

Kenelle?

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

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

18–29-vuotiaille

Verkko

Ajankohta: 20.1.–24.2.

Kurssijaksot

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

Kellonajat: 12–14

Paikka: Teams

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja, Mielen-terveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 12.1.

Mahduinko mukaan?
Ilmoitamme sinulle 13.1.

Mukaan mahtuu: 10

Verkko

Ajankohta: 8.3.–12.4.

Kurssijaksot

- 8.3. Mikä ihmeen myötätunto?
- 15.3. Huomaanko tämän hetken?
- 22.3. Sisäinen piiskuri puhuu taas?
- 29.3. Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja!
- 5.4. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 12.4. Arjen tekoja sinulle itsellesi

Kellonajat: 13–15

Paikka: Teams

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

Hae mukaan: Viimeistään 26.2.

Mahduinko mukaan?
Ilmoitamme sinulle 27.2.

Mukaan mahtuu: 10



Kaika



Terhi



Päivi



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 täytempiä 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 tuuapausta 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.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Ajankohta: 6.3.–3.4.

Verkkotapaamiset maanantaisin:

6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. / 3.4.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 27.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 1.3.



Paula



Jyrki



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 mielenterveydenongelmia 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!**



Pirjo



Kati

Kurssilla yövytään

Turku

Kurssipäivät: 28.2.–3.3.

Kellonajat: 28.2. aloitetaan klo 15.00 ja 3.3. kurssi päättyy n. klo. 12.

Paikka: Ruissalon Kylpylä, Ruissalon Puistotie 640, Turku

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto sekä Kati Hannukainen, Diabetesliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 30.1.

Haku Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille /diabetes_ja_mieli

Mahduinko? Kerromme sinulle 1.2.

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

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



Irtiotto arjesta

Olisi mukava lomailla hetki arjen pyörteistä ja huolista. Vaihtaa kokonaan maisemaa. Viettää kesälomaa, piristää syksyä, virittäytyä joulun tunnelmaan tai pitää vaan pientä taukoa tavallisesta mukavassa ympäristössä, vaivattomasti, ilman kiireitä ja hässäköitä. Istua valmiiseen pöytään. Mutta ei varaa. Jos taloustilanteesi on tiukka, sinulla voi silti olla mahdollisuus lomaan.

Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden tuettuun lomaan mielenterveysongelmia kokeville ja heidän perheilleen. 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 taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. 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 osallistujia maksaa itse.

Lisätiedot: tietopalvelu@mtkl.fi tai 0203 91920
www.mtkl.fi

Hae sähköisesti:

<https://mtlh.fi/lomat-jarjestoittain/mielenterveyden-keskusliitto-ry/>

Kenelle?

Lapsiperheille, joissa ainakin toinen vanhemmista kokee mielenterveysongelmia

Kankaanpää

Ajankohta: 4.6.–9–6.

Paikka: Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, Kankaanpää

Hae mukaan viimeistään: 4.3.

Kenelle?

Aikuisille, jotka kokevat arjessaan mielenterveysongelmia

Savonlinna

Ajankohta: 14.8.–19.8.

Paikka: Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Savonlinna

Hae mukaan viimeistään: 14.5.

Kuortane

Ajankohta: 1.10.–6.10.

Paikka: Kuortaneen Urheilupuisto, Opistotie 1, Kuortane

Hae mukaan viimeistään: 1.7.

Leppävirta

Ajankohta: 22.12.–27.12.

Paikka: Sport & Spa Hotel Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta

Hae mukaan viimeistään: 22.9.



Irtiotto arjesta virtuaalisesti

Perinteisen loman ja etäloman yhdistelmä

Virtuaalilomalla lomaillet kolme lomapäivää lomakohteessa ja kaksi virtuaalisesti kotona ja sen lähiympäristössä. Molemmilla lomajaksoilla lomaillet saman lomaryhmän kanssa.

Virtuaalilomalla sinulla on hyvä mahdollisuus luoda pysyviä suhteita toisiin lomalaisiin, kehittää digitaitojasi ja nauttia virkistävästä ja monipuolisesta lomakokemuksesta. Virtuaaliloma voi inspiroida sinua myös aktiivisempaan arkeen kotonasi.

Virtuaaliloman vieto sopii sinulle, jos sinulla on riittävät digivalmiudet ja olet kiinnostunut kokemaan myös etälomailua. Lisäksi virtuaaliloma on hyvä vaihtoehto, jos sinun on vaikeaa irtautua kotoa pidemmäksi aikaa. Lomalle osallistumiseen tarvitset älylaitteen tai tietokoneen, toimivan internet-yhteyden sekä valmiuden videoyhteyteen (kamera ja mikrofoni).

Kenelle?

Aikuisille, jotka kokevat arjessaan mielenterveysongelmia.

Hae sähköisesti:

<https://mtlh.fi/lomat-jarjestoitain/mielenterveyden-keskusliitto-ry/>

Kannonkoski ja koti sekä sen ympäristö

Loman sisältö lomakohteessa

- Luentoja ja ohjattuja ryhmäkeskusteluja
- Ohjattua liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa
- Yhteisillanvietto
- Tuloinfo ja palautetuokio

Loman sisältö virtuaalisesti ohjatulla lomalla

- Luentoja tai ohjattuja ryhmäkeskusteluja videoyhteydellä
- Liikuntaa ja muuta harrastetoimintaa videoyhteydellä tai ohjeistettuna
- Lomaruuan valmistus videoyhteydellä
- Lomainfo ja tekninen tuki

Ajankohta:

17.10.–20.10. kasvotusten
2.11.–3.11. etänä

Paikka: Nuorisokeskus Piispala, Kurssitie 40, Kannonkoski

Etäpäivät kotona ja sen ympäristössä.

Hae mukaan viimeistään: 17.7.

Loman omavastuu

3 vrk lomakohteessa 25 €/vrk (majoitus jaetussa 2hh, ruuat, lomaohjelma)
2 virtuaalista lomapäivää 15 €/lomapäivä (lomaohjelma, 1 ohjattu lomaruuan valmistus & ruokatarvikkeet)

Omapastuuosuus laskutetaan yhdessä erässä, yhteensä 105 €, ensimmäisen virtuaalilomajakson yhteydessä.



Huomaa myös seuraavat kurssit 18-29-vuotiaille:

- Opinnot kuin loputon pitäisi s. 45
- Luovuutta keskelle viikkoa s. 18
- Suorittajasta itsensä ystäväksi s. 24

18-29-vuotiaille



Kiltti itselle

- myötätuntoisen
suhtautumisen alkeita
itsekriittisille

Jäytääkö takaraivossa pelko tulevaisuudesta? Entä toiveet työstä, kumppanista tai asumisesta? Pärjäänkö? Pitäisikö yrittää enemmän? Ja miksi tuntuu, että muilla asiat soljuvat helpommin?

Et taatusti ole yksin, jos pelko tulevaisuudesta nakertaa selkärankaan tai omaa paikkaa ei vielä ole löytynyt. Tulevaisuuden toiveita emme ehkä voi ratkaista tässä ja nyt, mutta mikä merkitys on myötätuntoisella suhtautumisella itsen? Voisiko se helpottaa oloa ja elämää?

Kiltti itselle – webinaareissa opetellaan yhdessä yksinkertaisia keinoja olla itselleen kiltti. Niin, ettei se sisäinen kriitikko aina pääsisi ääneen. Kuulet myös samoja kokeneen näkökulman ja kokemuksia, miten myötätunto voi auttaa arjen haasteissa.

Jokainen kerta on oma erillinen kokonaisuutensa ja voit osallistua yhdelle tai kaikille kerroille.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä, höpönlöpöltä tai et oikein edes ymmärrä, mistä on kyse.

Ilmoittaudu
yhteen,
kahteen tai
kaikkiin!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Terhi

Kaika

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

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

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Miten osallistun? Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin aina tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 100

Miten olla myötätuntoinen itseä kohtaan?

ti 17.1. klo 14–15

Pysähdy hetkeksi – tauko ajatusten myllerryksestä

ti 31.1. klo 14–15

Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen

ti 14.2. klo 14–15



Elämäni ohjaket



Tuntuuko, ettet tiedä, mistä ottaisit kiinni?
Päivät lipuvat ohi, eikä elämä tunnu omalta.
Mistä arkeen voisi löytää sisältöä?

Elämäni ohjekset -työpajoissa pohditaan vaihtuvia päivän teemoja useasta eri näkökulmasta. Kuulet vertaisohjaajan kokemuksia, saat ja voit jakaa vertaistukea sekä pääset pohtimaan teeman kosketusta omaan elämääsi.

Työpajat on koottu sarjaksi. Voit osallistua yhteen tai useampaan työpajaan.

Verkko

Paikka: Teams

Osallistuminen: Tarvitset nettiyhteyden ja kaiuttimen tai kuulokkeet. Halutessasi voit keskustella muiden osallistujien kanssa verkkopajan aikana chatissa.

Ilmoittaudu mukaan:

Edellisenä päivänä klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 100

Mitä maksaa: Ei mitään!

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

Arki – aina samaa tai ei oikein mitään?

Ti 18.4. klo 14–15.30

Mitä arkeeni kuuluu, mihin päiväni kuluu? Mistä asioista pidän ja mitä haluaisin lisää, jotta voisin hyvin? Jos arjen rytmittäminen tuntuu haasteelliselta, tule yhdessä tarkastelemaan ja pohtimaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla mikä juuri sinua voisi viedä kohti omannäköistä elämää.

Voimia vai voimattomuutta?

Ti 25.4. klo 14–15.30

Mitkä asiat tuo voimia, entä mitkä ovat oman arkeni voimavarasyöppöjä? Jos kamppaillet jaksamisen ja omien voimavarojen kanssa, tule pysähtymään omien voimavarojen ääreen ja tarkastelemaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla mitkä ovat juuri sinun vahvuuksiasi ja mikä voisi auttaa jaksamaan.

Kenelle?

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

Ahdistaa, puuduttaa, naurattaa – mistä näitä tunteita tulee?

Ti 16.5. klo 14–15.30

Mitä enemmän tunteita piilottaa, sitä enemmän ne huutavat tulla näkyville. Tai sitten ei tunnu miltään, olo on turta. Tule pohtimaan mitä tunteet on, miten niiden kanssa voi olla ja millaisia ilmaisutapoja tunteille voikaan löytyä.

Snäppi, chatti, Insta – vai hengailua livenä?

Ti 23.5. klo 14–15.30

Mikä on sinun tapasi pitää yhteyttä muihin, millaista yhdessäoloa kaipaavat? Onko somen seuraaminen voimaannuttavaa vai uuvuttavaa? Tule kuulemaan muiden kokemuksia ja pohtimaan henkilökohtaisten harjoitusten avulla, mitä sinulle tarkoittaa sopiva sosiaalisuus.



Terhi



Kaika



Skutsi kuulee



Luonnon herääminen keväällä talven jälkeen. Auringon valo ja lintujen laulu. Lehtien vihreys.

Luonto tarjoaa kaikille aisteille kokemuksia, rauhoittumista ja rentoutumista. Pohdimme kurssilla yhdessä suhdettamme luontoon sekä sen vaikutuksia mielen ja kehon hyvinvoinnille. Teemme retkiä lähiluontoon, nautimme luonnosta sekä tulen tunnelmasta ja rätinästä nuotiolla.

Emme kulje pitkiä matkoja, vaan mukaan voi helposti tulla, vaikka olisit tottumattomampikin liikkuja. Suunnittelemme kurssin reitit osallistujille soveltuviksi.

Luontokokemusten lisäksi etsimme voimia tuovia asioita ja vahvuksiamme.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Kenelle?

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

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

Pori

Kurssipäivät: 3.5. / 4.5. / 10.5. / 11.5.

Kellonajat: 12–16

Paikka: Satakunnan yhteisökeskus, Otavankatu 5, Pori

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: Viimeistään 16.4.

Mahduinko? Kerromme sinulle viimeistään 18.4.

Yhteistyössä: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvys ry

Kiuruvesi

Kurssipäivät: 6.6. / 7.6. / 13.6. / 14.6.

Kellonajat: 13–17

Paikka: Kiuruveden Varapäre, Koulukkaantie 3, Kiuruvesi

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: Viimeistään 21.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 23.5.

Yhteistyössä: Kiuruveden Varapäre ry

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.



Terhi



Henri



Mitä muuta olen kuin diagnoosi?

Pohditko, miten elämäsi on muuttunut ja miten tästä eteenpäin?

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

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



Kokemusasiantuntijan kertomus antoi toivoa ja koin vertaistukea.



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

Kenelle?

18–30 –vuotiaille, jotka pohtivat hyvää elämää, tavoittelevat iloa ja pohtivat, miten elämä jatkuu sairastumisesta huolimatta.

Verkko

Ajankohta: 27.4.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Anne Kukkonen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet -toiminta sekä nuori kokemusasiantuntija.

Ilmoittaudu mukaan: 26.4. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 40

Mitä maksaa? Ei mitään!



Sanna



Tuija



Anne



Huolet painaa - raha-asiat haltuun

Tiedätkö mihin rahasi kuluvat? Oletko huomannut, miten raha tai sen puute vaikuttavat mielialaan? Teetkö helposti heräteostoksia?



Webinaari

Pohditaan yhdessä rahan ja tunteiden yhteyttä ja sitä, miten tähän yhtälöön voi vaikuttaa. Tule kuulemaan ja keskustelemaan aiheista, jotka voivat koskettaa ihan jokaista. Saat vinkkejä rahankäyttöön ja erilaisiin arkisiin tilanteisiin.

Kuulemme myös kokemusasiantuntijan puheen-
vuoron siitä, miten selviytyä, kun luottotiedot ovat menneet. Entä miten se vaikuttaa elämään?

Kenelle?

18–30 –vuotiaille, jotka pohtivat riittävätkö rahat elämiseen ja joille velkaantuminen, sen uhka tai luottotietojen menettäminen ovat ajankohtaisia asioita.

Verkko

Ajankohta: 21.2.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Anne Kukkonen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet -toiminta sekä kokemusasiantuntijat

Ilmoittaudu mukaan: 20.2. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 60

Mitä maksaa? Ei mitään!

Jos et pääse webinaariin, tule mukaan ryhmään.

Ryhmätapaamiset

Webinaarin jatkeeksi järjestämme ryhmän, joka kokoontuu tiistaisin.

Aiheina ryhmätapaamisissa ovat tunteet ja raha, sairastumisen vaikutukset talouteen sekä vinkit menojen pienentämiseen tai lisätuloihin. Huomioimme myös osallistujien toiveet keskusteluaiheista.



Tämä sopii ihan jokaiselle! Sain ajateltavaa.



Sanna



Tuija



Anne

Verkko

Ajankohta:

ti 28.2.

ti 7.3.

ti 14.3.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Anne Kukkonen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet -toiminta sekä kokemusasiantuntijat.

Ilmoittaudu mukaan: 27.2. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 40

Mitä maksaa? Ei mitään!



Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin
ja ohjatusti



Trauma kuin menneisyyden mylly

Kuin eläisi pienessä ahtaassa rasiassa.
Tai kantaisi selkäreppussa 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 hätäannystä 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

Jaksot

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

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>
Kurssi aukeaa, 11.1, mutta voit ilmoittautua mukaan vaikka heti.

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Itseopiskellen

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Jaksot

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

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Itseopiskellen

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

Millaista on elää masennusta? 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 kokemuskätköillä.

Verkko

Jaksot

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

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

Tapa: Itseopiskellen

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



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



*Aiemmin olen vähän
vierastanut vertaistukea.
Nyt yllätyin sen
koskettavuudesta.*

Kurssia on ollut
tekemässä yli 100
masennuksen itse
kokenutta ihmistä.

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. Kuin tahmeassa liisterissä istuisi? Mikään ei nappaa ja motivaatio on kateissa? Vaikea jaksaa opintostressiä, kun myös mielenterveysongelmat ovat osa arkea?

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

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

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea opinnoissaan jaksamiseen.



Se helpous – sai edetä omaan tahtiin.



Muiden ihmisten tarinat ja omat kokemukset – vertaistuki välittyi.

Verkko

Jaksot

- Hiiputkatko voimat?
- Stressin uumenissa
- Ihan jumissa
- Mikä riittäisi? Hellitä hieman, jooko!
- Onohditko unelmat?

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Tapa: Itseopiskellen

Ilmoittaudu täällä:

www.mtkl.fi/

tapahtumakalenteri (Hae: Opinnot kuin loputon pitäisi)

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

Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

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

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



Ihmisläheisyys, aitous, rehelliset ja rohkeat kertomukset. Kipeät tarinat oikeasta elämästä.

”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.

Itseopiskeluryhmä

Kenelle?

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



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



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

Verkko

Jaksot

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

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Miten? Itseopiskellen, omaan tahtiisi. Voit käyttää kurssiin niin paljon aikaa kuin itse haluat.

Ilmoittautuminen: Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi salasanan, jolla pääset kurssialustalle

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

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,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

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

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.



Isko



Päivi

Verkko

Ajankohta: 7.3.–3.4.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 3.4. saakka

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

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 27.2.

Mahduinko? Kerromme sinulle 1.3.

Jaksot

- 7.3. Tuntemykyt työn tiellä
- 14.3. Onko minulla arvo(j)a
- 21.3. Jos kokemukset ovatkin vahuuksia
- 28.3. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 3.4. saakka.



Mikä tässä on niin vaikeaa?

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

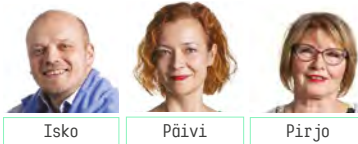
Jonkin pitää muuttua, näin ei voi jatkaa eikä jaksaa. Mutta minkä? Ja miten? Miten oppia sietämään sietämättömiä tunteita? Miten olla uskomatta kiduttavaa mieltä? Ja miten taas kerran jaksaisi tehdä tärkeitä ja hyvää tekeviä juttuja, kun on niin monta kertaa epäonnistunut ja romahtanut?

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 olotiloista huolimatta.

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



Isko

Päivi

Pirjo

Verkko

Helmikuun ryhmä

Ajankohta: 7.2–27.2.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot:

7.2. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

14.2. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

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

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 22

Hae mukaan: Viimeistään 30.1.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 31.1.

Verkko

Toukokuun ryhmä

Ajankohta: 2.5–22.5.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot

2.5. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

9.5. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

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

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 22

Hae mukaan: Viimeistään 23.4.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 24.4.

Kenelle?

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

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
- Nettiyhteys ja laite, jolla pääset nettiin

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 25.4.–6.5.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

Ohjaajat: Paula Paloheimo, Sanna Hyry ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Kurssille mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 11.4.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 12.4.



Sanna



Paula

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!

Alakouluikäisten
lasten
vanhemmille



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.

Kurssille valituilta toivotaan sitoutumista viikoittaisiin Teams-tapaamisiin. Tapaamiset ovat tärkeä osa kurssia ja vahvistavat kokemusta vertaistuesta ja ryhmään kuulumisesta.



Sanna



Merja

Verkko

Ajankohta: 15.3.–14.4.

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä ja viikoittaiset tapaamiset Teamsissa tiistaisin klo 12–13.30: 21.3./ 28.3./ 4.4./ 11.4.

Miten? Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Vaihdetaan ajatuksia keskustelupalstalla kirjoittaen ja tavataan Teamsissa kasvokkain tiistaisin.

Jaksot

15.3–21.3.
Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

22.3–28.3.
Tukena lapselleni – mutta miten?

29.3.–4.4.
Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

5.4.–11.4.
Meidän arjen iloja

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

Mukaan mahtuu: 16 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 1.3.

Mahduinko? Kerromme sinulle 2.3.

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!



Keskustelija 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 voi olla itselle hankalaa. Miten elämän saisi asettumaan uomiinsa, löytäisi oman paikkansa ja osaisi taas olla itsensä kanssa?

Valoa-ryhmächatissa pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan keskiviikkoisin. Ihmisten, jotka ymmärtävät puolesta sanasta, miltä kokemasi asiat tuntuvat tai minkäläisten asioiden kanssa painit. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsenäsi. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista.

Keskustelua ovat mukana vertaiset, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti. Turvallisempaa tilaa ja kohtaamisen sujuvuutta illoissa tukee osaltaan myös Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita.



Keskusteluun mukaan osoitteesta

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

Vertaisten kesken

Joskus sairastumista ja elämää oireiden kanssa ymmärtää parhaiten vain saman kokenut. Keskiviikkoiltoina pääset vertaisten seuraan. Tule kuulemaan ja keskustelemaan, tai vaikka vaan kokeilemaan, voisiko vertaistuki olla sinua varten?

8.2. Kaappasiko ahdistus vallan?

Klo 18–19.30

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

15.2. Mielialojen vuoristoradalla

Klo 18–19.30

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämäntilanne jostakin 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.

8.3. Kadonneen ilon jäljillä

Klo 18–19.30

Veikö masennus mukanaan nautinnon? Olo on raskas ja turta ja kaikki tuntuu tahmealta. Mistä voisi löytää mielenkiintoa ja ehkä innostusta ja iloaikin uudelleen asioihin, jopa mielihyvää? Etsitään yhdessä ilon pilkahduksia ja käännetään katsetta pieniin hyviin hetkiin.



» Vertaisten kesken

15.3. Pelkoa päin

Klo 18–19.30

Sydän hakkaa, kädet hikoavat, pyörryttää. Sosiaaliset tilanteet tuntuvat kamalilta ja voimakas jännittäminen hävettää. Tunnetko huonommuutta sosiaalisten tilanteiden pelkosi vuoksi, vai voisitko sittenkin sallia sen, että jännität ja antaa sen myös näkyä? Miten uskaltais lähteä liikkeelle, etenkin kun oma mieli haraa vastaan?

22.3. Uupumuksen äärellä

Klo 18–19.30

Tuliko eteesi päivä, kun et enää jaksanutkaan – mitään? Kulutt kaikki voimasi kerralla? Tie omien voimien takaisin saamiseen on usein pitkä – mil-laista on elämä uupumuksesta toipuessa? Pohditaan yhdessä, mikä auttaisi tulemaan toimeen uupumuksen keskellä ja mikä edistää toipumista.

29.3. Herkkänä maailmalle

Klo 18–19.30

Voisiko tuntea myös vahvuutta oman herkkyytensä suhteen? Näkisitkö lahjaksi sen, kuinka syvästi sinussa liikkuvat tunteet, tai kuinka laajasti havainnoit-kaan maailmaa? Tai miten voisit suojata itseä silloin, kun jokin on itselle liikaa? Jaetaan kokemuksia itsessä elävästä herkkyydestä.

Voimaa ja valoa kevääseen

Miten hyväksyä itsensä diagnoosin kanssa? Entä mikä auttaisi pitämään omista rajoista kiinni? Millaisin keinoin vaalit mielesi hyvinvointia? Loppukevään keskiviikkoiljoissa voimme jakaa kokemuksia, saada uudenlaisia näkökulmia sekä kaipaamaamme voimaa ja valoa kevääseen.

12.4. Mitä diagnoosi kertoo?

Klo 18–19.30

Mitä ajatuksia saamasii diagnoosi sinussa herättää? Onko se elämää rajoittava leima vai pikemminkin avain itsensä ymmärtämiseen? Voisiko diagnoosi kertoa siitä, mikä elämässäsi vaatii erityistä huomiota? Olla käyttööhoje, jotta tulee itsensä kanssa paremmin toimeen? Miten hyväksyä itsensä diagnoosin kanssa?

19.4. Pari sanaa parisuhteesta

Klo 18–19.30

Tuntuuko mielenterveyden ongelmat vievän sinua kauemmas kumppanistasi? Muuttuivatko kokemasi ongelmat yhtäkkiä haasteeksi myös parisuhteelle? Osaatko olla apua tarvitseva kokematta itseäsi taakaksi toisen edessä? Miten vaalia omaa parisuhdet-taan asioilta, jotka eivät kumppa-nuuteen kuulu?

26.4. Työkalupakkisi aarteet?

Klo 18–19.30

Taide, itsestä huolehtiminen, ihmiset ja eläimet ympärillä. Millaiset asiat auttavat sinua jaksamaan ja tuovat mielen hyvinvointia silloinkin, kun sairaus on osa elämääsi? Millä täytät oman työkalupakkisi? Kuullaan ja jaetaan työkalupak-kimme aarteita. Ehkä voit saada uusia ideoita tai muistaa jotain itsellesi tärkeää?

10.5. Minä riitän – riitänhän?

Klo 18–19.30

Onko toipuminen alkanut aiheuttaa sinussa riittämättö-myyden tunteita? Ajaudutko helposti ajattelemaan, että sinun tulisi toipua enemmän, tai paremmin? Odottaako joku sinulta "nopeampaa suorittamis-ta" tai "suurempia tuloksia"? Oletko se sinä itse? Pohditaan yhdessä sitä, mitä oma kuntoutuminen itselle merkitsee, ja mikä voisi olla itseltä tarpeeksi tänään.

17.5. Ylikiltien ilta

Klo 18–19.30

Milloin olisi hyvä sanoa toisen ihmisen pyyntöjen edessä ei? Uskallatko sen tehdä? Tai milloin erityisesti haluaisit niin tehdä? Miksi omien rajojen kunnioitta-minen tuntuu välillä niin vaikealta? Tänään etsitään yhdessä asioita, joihin liittyen olisi omien rajojen puolustami-nen omassa elämässäsi erityisen tärkeää.

24.5. Myötätuntoa elämän suorittajille

Klo 18–19.30

Mitä kaikkea vaadit itseltäsi – huomaatko joskus pyytäväsi liikaa? Kuulutko toisinaan meihin itseään piiskaaviin elämänsuorit-tajiin, joille voisi maistua välillä vähän armollisemmatkin ajatukset itseä kohtaan? Minkä asian suhteen erityisesti haluaisit tänään toimia toisin? Pohditaan yhdessä, kuinka saisi itsemyötätunnon siirtymään omassa arjessa sanoista tekoihin?



Voimaa vertaisuudesta



Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajankohtaisista aiheista? 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 kokemuk-siamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja tai asiantuntija jostain toisaalta alusta-massa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

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



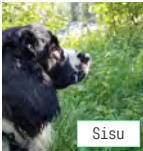
Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisissa ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä



Sisu

Kukkaron ehdoilla, mausta tinkimättä

To 27.4. klo 14–15.15

Kun rahaa on ruokamenoihin todella vähän, kuinka hoitaa viikon ruokahuolto pienellä rahalla, mutta mausta tinkimättä? Ota käyttöön muutamia käytännön neuvoja ja niksejä, ennakoi, suunnittele ja sovelle, niin saat koko viikoksi itsetehtyä maukasta ja ravitsevaa murkinaa kukkarosi ehdoilla.

Anu Brask, ruokatoimittaja ja kokki

Eläimellistä menoa!

To 23.2. klo 14–15.15

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 kotieläimestä voisi saada lisää hyvinvointia? Tervetuloa kuulemaan eläinten hyvinvointivaikutuksista, eläinavusteisesta toiminnasta ja tapaamaan valmennuskoira – Sisua.

Sanna Hyry ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto ja valmennuskoira Sisu

Luonnosta hyvinvointia

To 25.5. klo 14–15.15

Mitä luonto sinulle merkitsee? Voisiko luonnossa kävely ja oleilu tukea hyvinvointiasi? Kun liikkeelle lähtökin tuntuu joskus hankalalta, mikä avuksi? Lähdetään tällä kertaa yhdessä virtuaaliselle metsäretkelle – tule mukaan!

Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto

Lukukokemuksia ja voimakirjoja

To 30.3. klo 14–15.15

Mitä olet lukenut viime aikoina? Mitä suosittelisit toisillekin? Entä mikä on voimakirjasi, johon palaat uudelleen ja uudelleen? Onko jokin kirja tuonut lohdutusta ja toivoa vaikealla hetkellä tai pelastanut arjen pulmassa? Minkä kirjan äärellä olet viihtynyt? Jaetaan yhdessä mieluksia lukukokemuksia ja kirjavinkkejä.

Lisäksi kirjoitetaan hieman omaa tekstiä mukavalla luovan kirjoittamisen -harjoituksella.

Nina Tuittu ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Siivoaminen takkua, kaos kasautuu?

To 15.6. klo 14–15.15

Lehtipinoja ja vaatekasoja siellä ja täällä. Tiskipöytä ääriään myöten täynnä. Kaapit pursuavat. Miten toimia, kun tuntuu, ettei kotiin saa mitään järjestystä ja siivoaminenkin takkuaa? Mietitään yhdessä, mistä kodin järjesteleminen olisi parasta aloittaa ja kuullaan kotitalousasiantuntijan vinkkejä.

Heli Similä, toiminnanjohtaja, kotitalousasiantuntija, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry ja

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto



Sanna



Kaika



Nina



Annina



Anu



Koti



Henri



Heli



Merja M.



Vaikkeudet vahvuudeksi

Voisikohan omilla vaikeilla kokemuksilla ja synkillä ajoilla olla jotain merkitystä toisille? Voisiko minun tarinani ja tietoni toipumisesta auttaa toisia, joilla on mielenterveyden ongelmia? Voisinko tuoda muille toivoa?

Kertoisitko mielelläsi oman tarinasi siitä, että vaikeistakin asioista selviää? Olisitko toisille kuuleva korva ja lempeä tuki, kasvotusten tai verkossa?

Jos kokemusasiantuntijana, vertaisohjaajana tai vapaaehtoisena toimiminen kiinnostaa, mutta et ole ihan varma, mitä se käytännössä tarkoittaa ja osaisitko, tule mukaan tietoiskuun ottamaan selvää ja kyselemään lisää!

Verkko

Ajankohta: 20.1.

Kellonaika: 13–14

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan:
19.1. klo 10 mennessä.

Aiheesta kertomassa: Päivi Rissanen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto, vertaisohjaaja ja kokemusasiantuntija

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kenelle?

Ihmisille, joita kiinnostaa omien kokemusten kääntäminen toisten avuksi ja toivon tuominen toisille.



Päivi



Tarja

Mitä maksaa?
Ei mitään!





Sain tarvitsemaani toivoa. Minun kokemuksillani on merkitystä. Minulla on merkitystä.



Sinustako kokemusasiantuntija?

Onko sinulla kokemusta mielenterveyden ongelmista ja siitä miten niistä on mahdollisuus toipua? Jouduitko rakentamaan kaiken uudelleen ja nyt elämä on taas löytänyt uomansa? Olet ehkä palannut töihin tai opiskelemaan tai pian palaamassa? Haluaisitko tuoda toivoa toisille ja rohkaista omalla esimerkilläsi? Miten toivo palasi ja toipuminen alkoi?



Haluaisitko kertoa toisille, että vaikeistakin asioista selviää ja sairauden kanssa voi elää iloiseen ja suruihmeen? Sinun kokemuksillasi ja tarinallasi on merkitystä. Vaikeat kokemukset voivat kääntyä vahvuudeksesi, jolla autat toisia.

Koulutuksessa harjoitteleme kokemusasiantuntijana toimimista niin kasvotusten kuin verkossa. Opettelemme, kuinka hyödyntää sinun kokemuksiasi sairastumisesta, toipumisesta ja sen vaiheista, kun kerrot aiheesta muille. Kuinka jäsentää omaa elämää tarinaksi?

Harjoitteleme yhdessä oman tarinan rakentamista, jakamista ja rajaamista pienessä, tutussa ryhmässä. Työstämme kunkin tarinoita ja tutkailemme yhteisesti jaettuja kokemuksia.

Harjoitteleme vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja ja pohdimme, millainen on sujuva yhteistyö ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan välillä.

Koulutuksessa on tapaamisia niin kasvotusten kuin verkossa. Lisäksi tehdään välitehtäviä tapaamisten välillä. Yksi välitehtävistä on oman elämäntarinan kirjoittaminen. Tarinat esitetään toisille kurssilaisille.

Kurssilla tutustut toisiin tuleviin kokemusasiantuntijoihin ja pääset vaihtamaan ajatuksia ja ideoita.

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluavat toimia toivon tuojina ja kertoa omia kokemuksiaan sairastumisesta, toivon heräämisestä ja toipumisesta.

Hämeenlinna / Verkko

Kurssipäivät:

Osa 1

Hämeenlinnassa 8.2.–9.2.
klo 10–16

Osa 2

Verkossa 14.3.
klo 13–15

Osa 3

Verkossa 9.5.
klo 13–15

Osa 4

Hämeenlinnassa 14.6.–15.6.
klo 10–16

Paikka: Wetterhoffin talo,
Wanha Kutomo -sali, 2. krs.,
Wetterhoffinkatu 4,
Hämeenlinna

Verkkotapaamiset
Teams-alustalla

Kouluttajat: Päivi Rissanen,
Tarja Tikkanen ja
vertaisohjaaja,
Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään
27.1.

Mahduinko mukaan?
Ilmoitamme sinulle 31.1.

Mukaan mahtuu: 16

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta. Tarjoamme lounaan ja kahvit lähikoulutuspäivinä. Matkakulut korvataan edullisimman kulkuneuvon mukaan, omavastuuosuus on 5 €/suunta. Mahdollisia majoituskuluja ei korvata.



Päivi



Tarja



Hyvän vertais- ohjaajan työkalupakki



Joskus löytää itsensä tilanteesta, jossa ei tiedä, miten ohjata keskustelua eteenpäin. Mitä sanoa ihmiselle, joka murehtii tai moittii itseään jatkuvasti? Miten huomaan omat ja toisen vahvuudet? Miten kannustan vertaisena toista eteenpäin niin, etten aiheuta hänelle lisää suorituspaineita? Miten pidän huolta omasta jaksamisestani?

Tällä kurssilla opit konkreettisi menetelmiä, joiden avulla voit ohjata keskustelua ryhmässä. Kurssin päätteeksi sinulla on käytössäsi työkalupakki, jota voit hyödyntää omassa tehtävissäsi vertaisohjaajana ja omassa elämässäsi.

Koulutus sisältää kolme kokoontumista ja on tärkeää, että pääset mukaan kaikille kerroille.

Kenelle?

Oletko osallistunut aikaisemmin Mielenterveyden keskusliiton vertaisohjaaja- koulutukseen? Jos kaipaat uusia tuulia ja työkaluja tehtäviisi, tämä jatkokoulutus on sinulle.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Ajankohta: 16.5–30.5.

Kellonajat: 13–15

Kurssijaksot

16.5. Mistä voimaa, miten huomata hyvä?

23.5. Tunnista uskomukset, kuule kehon viestit

30.5. Hyvä, huono tavoite?

Paikka: Teams

Ohjaajat: Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään 7.5.

Mahduinko mukaan?
Kerromme sinulle 9.5.

Mukaan mahtuu: 15



Päivi



Tarja

Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Huomaa myös:

- Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade s. 53



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. Löytisikö 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?

Lapset saavat tukea omien tunteidensa käsittelyyn vanhemman sairastaessa. Lapsille on omaa ohjelmaa ikäkausittain jaetuissa ryhmissä ammattilaisen ohjaamana.

Kenelle?

Lapsiperheille, joissa toinen tai molemmat vanhemmat kokevat mielenterveyden ongelmia ja haluavat lisätä ymmärrystään sairastamisen vaikutuksista perheen arkeen ja lapsiin sekä vahvistaa omia voimavarojaan. Lapset ovat tervetulleita mukaan ja heille on omaa ohjelmaa ikäkausittain jaetuissa ryhmissä ammattilaisen ohjaamana.

Kuopio

Ajankohta: 6.6–9.6.

Kellonaika: aloitetaan 6.6. klo 15 ja lopetetaan 9.6. 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: Viimeistään 5.5.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.5.

Paikka avoin

Ajankohta: 3.8–6.8.

Kellonaika: aloitetaan 3.8. klo. 15 ja lopetetaan 6.8. klo. 12.

Paikka: Ilmoitetaan myöhemmin

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

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

Mukaan mahtuu: 8 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 3.7.

Mahduinko? Kerromme sinulle 5.7.



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



Sanna



Merja



Mitä meille kahdelle kuuluu?

Ihan hyvinhän meillä menee... Ei nyt ainakaan mitään kriisiä päällä. Olisiko silti hyvä päivittää, missä mennään? Toisen sairastuminen saattaa kuitenkin koetella jaksamista. Voimme lisätä taitojamme kohdata ja käsitellä erilaisia arkielämän asioita, vaikeitakin, ja vahvistaa parisuhdettamme vielä vähän lisää.

Kurssilla puhumme yhdessä arjessa jaksamisesta ja psyykkisen sairauden vaikutuksesta parisuhteessa. Käsittelemme ristiriitoja, riitelemisen taitoa ja seksuaalisuutta. Pyrimme parantamaan keskustelu- ja vuorovaikutustaitojamme.

Samalla pääsemme kuulemaan ja vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten, saman kokeneiden pariin kanssa.

Kenelle?

Pareille, joista ainakin toinen kokee mielenterveysongelmia ja on pois työelämästä.

Laukaa

Kurssipäivät: 24.3–26.3. ja 26.5–27.5.

Kellonajat: 24.3./26.5. aloitamme klo 15 ja 26.3./27.5. lopetamme klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

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

Mukaan mahtuu: 8 paria

Hae mukaan: Viimeistään 2.3.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 3.3.

Vuokatti

Kurssipäivät: 22.9–24.9. ja 13.10–14.10.

Kellonajat: 22.9./13.10. aloitamme klo 15 ja 24.9./14.10 lopetamme klo 12

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 paria

Hae mukaan: Viimeistään 21.8.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 22.8.



Toisten kokemusten kuuleminen oli tärkeää. Huomasin etten ole ainoa maailmassa, jolla on vaikeaa. Opin aukaisemaan suuni ja puhumaan myös puolisoni kanssa. Jatkossa ehkä pieniä lomia kahdestaan.

Mitä maksaa?

Kurssi on osallistujille maksuton. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut halvimman kulkuneuvon mukaan. Omavastuu matkakuluista on 10 €/henkilö/suunta.



Sanna

Merja

Terhi

Isko



Suukkoja ja säröjä



Vaikeita asioita. Pitäisikö vaieta vai ottaa puheeksi? Jos äitini vointi huolettaa, puhunko siitä hänelle suoraan? Vai isälleni? Vai sisaruksilleni? Entä kuunnellaanko minua?

Huoolestuttaa sekin, periytyvätkö mielenterveysongelmat. Pitäisikö se ottaa esille hyvissä ajoin lasten kanssa? Vai sitten kun on jo lapsenlapsia? Pitäisikö tarkemmin kysellä omilta vanhemmilta, miten mielenterveysongelmat ovat vaikuttaneet heidän elämässään?

Entäs jos tulee riita? Voiko isä aina piiloutua sen taakse, että on masentunut? Tai sisar selittää kaiken sillä, että on kaksisuuntainen mielialahäiriö ja hän nyt vaan on sellainen? Huonot välit läheisiin hiertävät päivittäin ja painavat mieltä, mutta miten ottaa epäkohtia esille? Miten puhua ja kuunnella paremmin, puolin toisin? Miten tulla toista vastaan riitatilanteissa?

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Mielenterveyden ongelmat vanhemmalla, puolisolalla tai isovanhemmalla tuovat vielä lisää haastetta perheeseen. Ne vaikuttavat sekä mielenterveysongelmia itse kokevan että kaikkien läheisten elämään.

Läheiset ihmissuhteet ovat kuitenkin valtava voimia tuova asia elämässä. Toimivat perhekuviot tukevat mielen hyvinvointia ja ovat huonoina hetkinä parhaimmillaan vankka tukipilari. Miten voisin itse vaikuttaa omaan läheisiin ihmissuhteisiini? Miten ymmärtää paremmin sukupolvien välisiä säröjä ja lisätä hyviä hetkiä?



Minna



Merja

Kenelle?

Kaikille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä sukupolvien välisistä ihmissuhteista ja mielenterveysongelmista ja joiden omassa elämässä tai perhepiirissä mielenterveyden ongelmat ovat ajankohtaisia.

Verkko

Paikka: Teams

Puhumassa: Minna Oulasmaa, isovanhemmuuden asiantuntija, Väestöliitto ja Merja Smahl, kuntoutussuunnittelija, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 100

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

Yhteistyössä kanssamme: Väestöliitto

Merjan ja Minnan keskustelu, joka antaa tilaa osallistujan omille pohdinnoille.

Mielenterveys sukupolvien ketjussa

To 16.2. klo 14–15

Huolettaako sinua, periytyvätkö mielenterveysongelmat? Millaiset ovat sinun omat käsityksesi ja asenteesi mielenterveysongelmien syistä: Periytyvätkö ne geneeissä, ovatko itseaiheutettuja, johtuvatko väärästä tähtien asennosta? Ja voiko perimälleen mitään?

Entä mistä tietää, että on auttanut läheistään riittävästi? Miten hyväksymme ja annamme tilaa toinen toisemme erilaisuudelle?

Vaikeita asioita – vaieta vai puhua?

To 16.3. klo 14–15

Kaikissa perheissä on vaikeita asioita, joita tuntuu hankalalta ottaa esille. Onko parempi vaieta vai tarttua rohkeasti härkää sarvista? Voinko ottaa puheeksi huoleni läheiseni voinnista?

Puhunko vaikeista asioista suoraan heille, joita ne koskevat? Vai muille?

Entä millaiset ovat kuuntelemisen ja puhumisen taitoni? Miten kuuntelen niin, että toinen haluaa puhua minulle? Miten puhun niin, että toinen haluaa kuunnella minua?

Rakentavia riitoja, sovittavia sanoja

To 13.4. klo 14–15

Ovatko mielenterveyden ongelmat syy kaikkeen? Piiloudutko niiden taakse ristiriitatilanteissa? Miten voisit ottaa vastaan asiallista, korjaavaa palautetta? Entä epäkohtia rakentavalla tavalla esille? Ja oletko valmis muuttamaan omaa toimintaasi?

Miltä tuntuu olla huonoissa väleissä läheisen kanssa? Tuletko riidoissa vastaan? Millaiset ovat sinun sovittavat sanasi?



Haasteista huolimatta - vahvuutta vanhemmuuteen

Lapsen sijoitus tai huostaanotto on suuri muutos. Se ei muuta vain lapsen elämää, vaan vaikuttaa moneen asiaan perheen arjessa. Se herättää huolta.

Webinaari

Uusi tilanne haastaa pohtimaan vanhemmuutta. Mistä voin löytää voimavaroja selviytyä hetkestä toiseen? Miten saada luottamusta tulevaan? Mikä auttaa jaksamaan?

Pohditaan asioita yhdessä ja keskustellaan tunteita herättävästä aiheesta. Kuullaan myös kokemusasiantuntijavanhemman ajatuksia asiasta.

Kenelle?

Vanhemmille, joilla on omakohtainen kokemus lastensuojelun palveluista, esimerkiksi lastensuojelun tarpeen arvioinnista tai perhetyöstä tai joiden lapsi on sijoitettu avoimuollisesti, kiireellisesti tai huostaanotettu.

Verkko

Ajankohta: 15.3.

Kellonajat: 16.30–18.30

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet -toiminta sekä kokemusasiantuntija.

Ilmoittaudu mukaan: 14.3. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 60

Mitä maksaa? Ei mitään!

Jos et pääse webinaariin, tule mukaan ryhmään.

Ryhmätapaamiset

Webinaarin jatkeeksi järjestämme ryhmän, joka kokoontuu keskiviikkoisin.

Ryhmä toimii vertaistuellisesti ja sen tavoitteena on vahvistaa vanhempien voimavaroja, luoda uskoa muutokseen ja ylläpitää toivoa tulevaan.

Ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön keskustella. Keskusteluaiheissa huomioidaan osallistujien toiveet ja tarpeet.



Sanna



Tuija

Verkko

Ajankohta:

ke 22.3.

ke 29.3.

ke 5.4.

ke 12.4.

Kellonajat: 16.30–18.30

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen ja Tuija Nissinen, Omat avaimet -toiminta sekä kokemusasiantuntija.

Ilmoittaudu mukaan: 20.3. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Ei mitään!

Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä



Toivon jäljillä



Kun työssään kohtaa vaikeita asioita, kokee helposti voimattomuutta ja riittämättömyyttä. Väillä 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?



Wille

Jyrki



Annina

Merja M.



Tarja

Helsinki

Ajankohta: 3.3.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Vanhustyön keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 3. krs, Helsinki

Kouluttajat: Wille Härkönen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 24.2.

Mukaan mahtuu: 20

Verkko

Ajankohta: 25.4.–26.4.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Zoom

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

Ilmoittaudu viimeistään 24.4. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 30

Jyväskylä

Ajankohta: 4.5.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Kansalaistoiminnan keskus Matara, Matara-sali, Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 27.4.

Mukaan mahtuu: 20

Huom! Tarkistathan Helsingin ja Jyväskylän koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan, s. 5

Huomaathan Onko tätä tutkittu? -luennon ammattilaisten toivosta ja jaksamisesta, s. 99



Toivo ammattilaisen työvälineenä



Kaipaatko uusia näkökulmia työhösi? Miten tukea toivon heräämistä tai voimien löytämistä? Entä mitä kaikkea on arjisissa käytännön tilanteissa toipumisorientaatio, toipumisen näkökulma? Miltä se tuntuu itse mielenterveysongelmia kokevasta ihmisestä?

Perehdymme toipumiseen vaikuttaviin tekijöihin ja kohtaamisiin. Kuinka kohdata toinen arvostavasti silloinkin, kun se ei aina tunnu helpolta ja kuinka tukea tuiki tärkeää tunnetta kuulluksi tulemisesta? Entä miten vahvistaa itsemyötätuntoa, kun negatiivinen sisäinen puhe ja haitalliset uskomukset uhkaavat nakertaa sitä?

Pohdimme myös, miten auttaa asiakasta löytämään kadoksissa olevia voimiaan sekä motivaatiota.



Kokemusasiantuntija sai teorian elämään! Kokemukset kertoivat todellisesta elämästä ja antoivat toivoa.

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto sekä kokemusasiantuntijat.

Mukaan mahtuu: 295

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

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Valitse yksi,
kaksi tai
kaikki!

Toipumisorientaatio ja toivo

Ke 15.3. klo 13–15

Hyvä elämä oireista huolimatta. Miten säilyttää toivo myös haasteellisissa tilanteissa? Mikä on toivon merkitys toipumisessa? Miten voit vahvistaa omaa toivoasi ja tukea toisia toivon löytämisessä? Tutkittua tietoa toivosta sekä toimintaamme osallistuneiden kokemuksista, mikä on tuonut heille toivoa.

Arvostava kohtaaminen

Ke 22.3. 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? Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

Motivaatio ja tavoitteet

Ke 5.4. klo 13–15

Motivaatio-osassa kerrotaan, miten päästä motivaation jäljille ja miten hyödyntää sisäisen motivaation tekijöitä elämässä. Motivaatio on suuri suojaava tekijä. Motivaatio usein ratkaisee työllistymisen tai kuntoutumisen onnistumisen. Millaisia ovat tunteet motivaation takana?

Itsemyyötätunto ja sisäinen puhe

Ke 12.4. klo 13–15

Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme. Itsemyyötätunto on kuitenkin taito, jota voi kehittää. Miten olla itsensä paras ystävä? Miten puhutella itseään lempeästi ja kannustavasti? Itsemyyötätunnolla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

Arjen kokeminen

Ke 19.4. klo 13–15

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

Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuuksien hyödyntämisen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.



Annina



Merja M.



Jyrki



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 rohkaise ammattillisesti ohjatun ryhmätoiminnan aloittamiseen.

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

Ryhmiiin 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.



Tarja

Sanna

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Kenelle?

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

Kuusamo

Ajankohta: 16.3.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Koillis-Suomen Aikuiskoulutuskeskus, Oivanki-luokka, Airotie 2b, Kuusamo

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 9.3.

Koulutukseen mahtuu: 20

Tampere

Ajankohta: 11.5.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Varalan urheilupuisto, Takkahuone A, Varalankatu 36, Tampere

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 4.5

Koulutukseen mahtuu: 20

Huom! Tarkistathan koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan. s. 5



Ei vois vähempää kiinnostaa?!

Motivaation herättely
työvälineenä

Ei tullut taaskaan ajoissa. Jätti tapaamisen kokonaan väliin. Ei täyttänyt lomaketta. Ei motivoitunut hoitoon? Tuntuuko ”epä-motivoitunut” 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 arvoristiriitoja?

Miten voisin tukea asiakastani silloin, kun mikään ei kiinnosta? Miten lähestyä tilannetta vahvuuksien ja motivoivan vuorovaikutuksen keinoin? Mikä syyttää 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

Paikka: Zoom

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

Mukaan mahtuu: 295

Helmikuun koulutus

Ajankohta: 17.2.

Kellonajat: 12–15

Ilmoittaudu viimeistään: 16.2. klo 10 mennessä

Kesäkuun koulutus

Ajankohta: 2.6.

Kellonajat: 12–15

Ilmoittaudu viimeistään: 1.6. klo 10 mennessä

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Päivi



Jyrki



Mitä maksaa? Ei mitään!

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.

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 28.3.

Paikka: Zoom

Kellonajat: 12–15

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 27.3. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 295



Merja M.

Päivi

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi

Soveltava taide työvälineenä

Haluaisitko tutustua luoviin menetelmiin työvälineenä? Kuinka käsitellä ja tehdä näkyväksi asioita, jotka tuntuvat vaikeilta ja joille ei löydy sanoja? Kuinka kertoa kuvalla tai kirjoittaa?

Tutustumme soveltavaan taiteeseen vaikeiden aiheiden käsittelyssä. Kokeilemme erilaisia helposti toteutettavia harjoituksia, joita voit hyödyntää asiakastyössäsi. Pohdimme yhteisesti, miksi luovia menetelmiä tarvitaan. Mikä on taiteen merkitys ihmisen hyvinvoinnille?



Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, jotka toivovat uusia työkaluja ja joita soveltavan taiteen mahdollisuudet innostavat.

Hämeenlinna

Ajankohta: 17.3.

Kellonaika: 9–16

Paikka: Wetterhoffin talo, Wanha Kutomo-sali, Wetterhofinkatu 4D, 2. krs, Hämeenlinna

Kouluttajat: Wille Härkönen, Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu viimeistään: 10.3.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Huom! Tarkistathan koulutuksiin liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan. s. 5



Wille



Annina



Nina



Mitä maksaa?
Ei mitään!

Valokuva toivon välineenä

Aina eivät sanat riitä ilmaisuun, varsinkaan jos kyseessä ovat vaikeat asiat. Mitä kaikkea voimme ilmasta ja tehdä näkyväksi valokuvan keinoin? Entä miten ottaa valokuvat osaksi omaa työtä ja juurruttaa asiakkaan arkeen?

Käymme läpi osallistavan valokuvauksen keinoja, tavoitteita ja mahdollisuuksia. Arkisen valokuvauksen ei tarvitse olla monimutkaista, vaan välineeksi riittää mainiosti kännykkäkamera.

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 23.3.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Wille Härkönen, Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 22.3. klo 10 mennessä



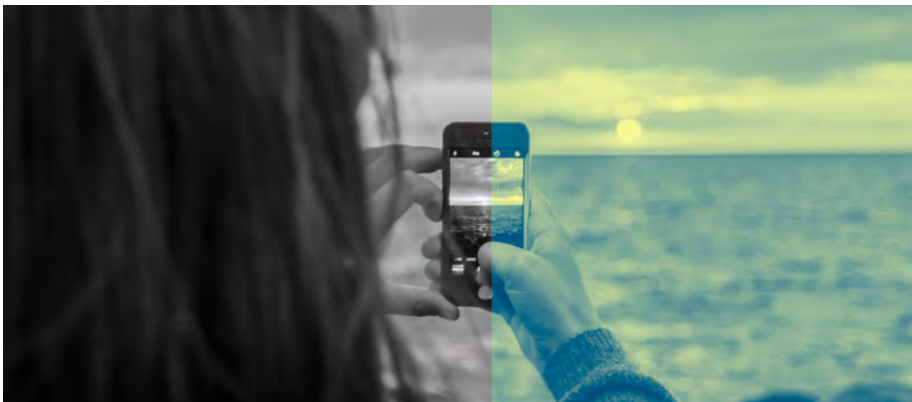
Wille



Annina



Nina





Mitä maksaa?
Ei mitään!

Luova kirjoittaminen toivon välineenä

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

Miten ja mihin kaikkeen voisimme käyttää luovaa kirjoittamista? Entä kuinka rakentuu luottamus, jonka myötä toinen on valmis jakamaan meille ajatuksiaan, tunteuksiaan ja arkeaan?

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 1.3.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Wille Härkönen, Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 28.2. klo 10 mennessä



Wille



Annina



Nina





HEVARI - henkilökeskeinen voimavaravalmennus

Koetko, että ammatillinen työkalupakkisi on tyhjä? Haluatko uudenlaisen ryhmätyöskentelymenetelmän?

Perehdymme siihen, millä tavalla ryhmässä voidaan käsitellä arvoja, ystävyyttä, unelmia ja kökköuskuksia. Tutustumme erilaisiin kirjallisiin, luoviin ja kehollisiin harjoitteisiin, joita voi käyttää ryhmässä nuorten kanssa, kun etsitään omia vahvuuksia ja kehitetään tunteita.

Hevari-menetelmä on kehitetty Omat avaimet -projektissa yhteistyössä ammattilaisten ja nuorten kanssa. Sisällöt perustuvat Aspa-säätiön henkilökeskeiseen työotteeseen sekä Mielenterveyden keskusliiton voimavaravalmennukseen.

Jo **650** ammattilaista on saanut Hevari-koulutuksen!

Soveltuu myös vanhemmuuden tukemiseen!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kenelle?

Nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille

Verkko

Ajankohta: 13.4.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Sanna Inkiläinen, Anne Kukkonen ja Tuija Nissinen, Omat Avaimet -toiminta sekä nuori kokemusasiantuntija.

Ilmoittaudu viimeistään: 11.3. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 70



Sanna



Tuija



Anne

**Juuri sinulle ja
aivan kaikille**





Hyvinvoinnin iltakoulu

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan.

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

Trauma ja muistaminen

Ti 28.2. klo 18–19.30

Miten voidaan olettaa ihmisten muistavan ja pystyvän kertomaan traumaattisista tilanteista? Voiko muistikuva traumaattisesta tapahtumasta vääristyä? Miten tulisi terapiatyöskentelyssä huomioida muistin muovautuvaa luonnetta? Entä miten muistikuvat toimivat oikeusprosessin näkökulmasta?

Julia Korkman, oikeuspsykologi, oikeuspsykologian dosentti, tietokirjailija sekä tutkija, Åbo Akademi ja erikoissuunnittelija, Euroopan kriminaalipolitiikan instituutti HEUNI



Julia

Aivotutkimus valottaa ihmismielen toimintaa

Ti 28.3. klo 18–19.30

Mitä oikeastaan tiedämme ihmismielen toiminnasta ja miten aivotutkimuksen tuloksia pitäisi ottaa huomioon arjessamme? Työelämän kehittäminen, oppimisen ymmärtäminen ja arjen valinnat ovat kaikki sellaisia alueita, joihin aivojemme toiminta vaikuttaa. Mikä kaikki vaikuttaa aivojen hyvinvointiin ja jaksamiseen? Mitä on kognitiivinen ergonomia?

Minna Huotilainen, professori, kasvatustieteiden osasto, Helsingin yliopisto



Minna

Myytit ja uskomukset päihdekulttuurissa

Ti 25.4. klo 18–19.30

Kerran juoppo aina juoppo vai kerran juoppo ja toisen kerran raitis? Tarvitseeko päihdeongelmaisen itse haluta raitistua ennen päihdehoitoon hakeutumista? ”Mikset sä vaan jätä sitä”? Voiko läheinen tehdä jotain ja kenelle? Miksi Jeppe juo? Otat vaan itseäsi niskasta kiinni niin kyllä se siitä!

Millaisia uskomuksia ja myyttejä liittyy päihdekulttuuriimme? Entä onko alkoholi huume? Tulisiko alkoholin käyttöhuoneita rakentaa? Ai niin, niitähän on jo joka kylässä.

Jussi Kinnunen, päihde- ja seksuaaliterapeutti, muusikko



Kirsi



Sari



Jussi

Kipu ja mieli – elämää vaikean migreenin kanssa

Ti 30.5. klo 18–19.30

Neurologisena sairautena migreeni vaikuttaa merkittävästi elämän eri osa-alueisiin. Sairaus haastaa sosiaalisia suhteita, työkykyä ja fyysistä sekä psyykkistä hyvinvointia. Entä kuinka vaikuttaa krooninen migreeni toimintakykyyn ja mielen hyvinvointiin?

Sari Viitasaari, kuntoutuskoordinaattori, Suomen Migreeniyhdistys ja Kirsi Broström, kokemuspuhuj



Nepsy-vaikeuksia ja mielen hyvinvointia

Yhtä sähläystä ja kaaosta. Ylivilkkautta. Äkillisiä tempauksia. Vaikea saada kontaktia, kun ei toinen edes katso ja jumittuu omaan tekemiseensä. Ohjeet, niin kirjalliset kuin suulliset, näyttävät menevän ihan ohi. Kaikenlaista kummallista toimintaa? Entäs jos taustalla ovatkin Nepsy-vaikkeudet?

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!

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 eli pe 1.4./ pe 29.4. /pe 3.6.

Kielenkehityksen haasteet – haaste lapsen ja perheen mielenterveydelle?

Ma 3.4. klo 18–19.30

Kuinka kielenkehityksen haasteet voivat vaikuttaa lapsen ja hänen perheensä mielenterveyteen? Entä miten mielenterveyttä voitaisiin tukea, kun kielenkehitys on poikkeavaa.

Timo Teräsahjo, psykologi, Aivoliitto ry

ADHD aikuisen arjessa: Miten tukea mielen hyvinvointia?

Ma 8.5. 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, kehittämisspäälikkö, ADHD-liitto ry

Autismikirjo ja mielenterveys

Ma 5.6. klo 18–19.30

Muutama 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 mielenterveyteen liittyviä haasteita.

Elina Havukainen, suunnittelija, Autismliitto ry



Timo



Katja



Elina



Huolien hetki

Miten pärjään taloudellisesti, jos sairastun? Saako jostain tukea? Entä jos ulosotto uhkaa? Milloin kannattaa olla yhteyksissä sosiaalipalveluihin? Apua, en saa mitään tolkkua tästä kaikesta!

Rahahuolien, tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkotaan sosiaalityöntekijän ja muiden asiantuntijoiden kanssa huolia pienemmiksi, etsitään keinoja ja ratkaisuja sekä vinkejä etuuksista ja velkojen kanssa taisteleville.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

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 ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto sekä Teija Eskola, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Mitä maksaa? Ei mitään!

Asiakkaana sosiaalipalveluissa

Ma 6.2. klo 13–14.30

Millaisissa pulmatilanteissa ja arjen haasteissa kannattaa ottaa yhteyttä sosiaalipalveluihin? Mitä sisältyy asiakkaan oikeuksiin? Mitä tarkoittaa omatyöntekijä? Miten asiakkaan läheiset huomioidaan? Entä mitä asiakas tai omainen voi tehdä, jos on tyytymätön palveluun tai kohteluun?

Riikka Mettälä, Mielenterveyden keskusliitto ja Teija Eskola, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry

Kenelle?

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

Mikä avuksi, kun rahahuolet painavat mieltä?

Ma 13.3. klo 13–14.30

Kun rahat eivät vaan riitä ja tulot ovat pienet, millaisiin sosiaalietuuksiin voi olla oikeutettu? Mistä saa apua ja tukea talousongelmiin? Millaisia ajankohtaisia vaikutuksia inflaatiolla on ollut Kelan tukiin? Entä jos talousasiat ovat sekaisin, maksut ovat menneet ulosottoon tai on kertynyt velkaa? Pääseekö veloista koskaan eroon? Onko maksuhäiriömerkintä ikuinen?

Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto



Paula

Riikka

Teija

Mitä maksaa? Ei mitään!



Mielitekoja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

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

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



Paula

Jyrki

Merja M.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Paikka: Zoom

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Ke 8.2. klo 14–15 Iloa onnistumisista

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

Ke 15.2. klo 14–15 Hetki juuri nyt ja tässä

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.

Ke 22.2. klo 14–15 Itselleni kiltti?

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

Ke 1.3. klo 14–15 Tunteet vievät?

Vievätkö tunteet sinua haitallisesti? Jäädytkö tai vihastuko vuorovaikutustilanteissa? Sanotko asioita, joita et tarkoita vai jäävätkö tunteesi 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.

Ke 8.3. klo 14–15 Voimia arkeen

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?



Mitä maksaa? Ei mitään!

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 muutamia mielenkiintoisimpia perjantaiaamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

Mikä nakertaa ammattilaisen toivoa?

Miten mielenterveysalan ammattilaiset voivat? Mikä työssä tuo toivoa ja mikä nakertaa sitä? Entä ammattilaisen omat mielenterveysongelmat? Voiko niistä puhua ja millaista hyötyä tai haittaa niistä on työssä? Miten uupuminen, työssäjaksaminen ja mielenterveysongelmat tunnistetaan työpaikoilla ja miten ne otetaan puheeksi?

Päivi Rissanen, valtiotieteen tohtori, kokemusasiantuntija ja tutkija, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 5.5.

Kellonajat: 10–11

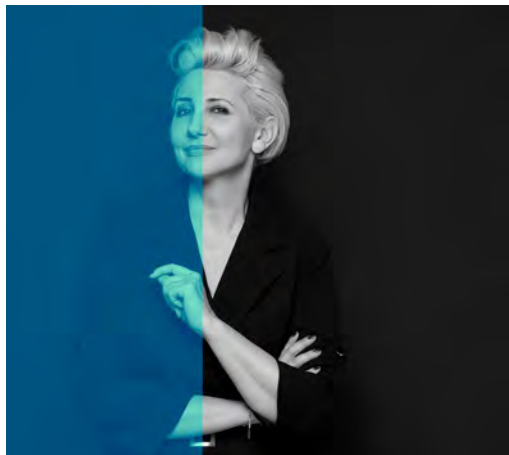
Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu: 4.5. klo 10 mennessä



Päivi





Minun kokemukseni

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

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Rikkoutunut mieli - Miten selvitä töissä tai koulussa?

Ke 1.2. klo 18–19

Rohkea, sanoja pelkäämätön tekijä. Oman tiensä kulkija, yrittäjän alkua. Yhtäkkiä kaikki murtuu ja jäljelle jää vain kuori ihmisestä, joka teki liikaa töitä. Mutta sekään ei pysäytä. Matka jatkuu rikkiäisessä mielessä kahdeksan vuotta. Sitten saapuu viimeinen niitti ja diagnoosi. Elämä saa uuden käänteen kaksisuuntaisessa maailmassa ja hieroo minusta itsensä tuntevan, positiivisen ja uteliaan ihmisen. Ihmisen, jolla on elämän halua ja tahtoa olla oma itsensä. Onnellinen. Niin onnellinen kun tässä maailmassa ja elämässä vain voi olla.

Miten selvitä työelämässä ja opiskellen sairauden kanssa? Sairauden, joka ei koskaan jätä, mutta voi olla vuosia taustalla hiljaa. Miten palastella kokonaisuuksia ja oppia olemaan ja elämään?

Kokemusasiantuntija Elli

Rikki mutta riittävän ehjä – kiusaamisesta ja traumaosta

Ke 1.3. klo 18–19

Miksi en pääse mukaan, mikä minussa on vikana, miksi minua nimitellään? Jatkuva kiusaaminen jätti sisimpääni elinikäiset jäljet, koska kiusaaminen on perustavanlaatuisesti väärin ja rikkoo ihmisen. Mutta voinko nähdä kokemukseni eri näkökulmasta – entä se paljon puhuttu toivo?

Miksi haavat eivät umpeudu tai arvet vaalene, mistä tämä tunnemyrsky nousi?

Traumaterapia auttoi käsittelemään kokemuksia ja mahdollisti rauhallisemman yhteiselon traumojen kanssa. Monet traumat on kätkeyty syvään sisimpään, mutta voivat saada muodon eri yhteyksissä. Traumojani ovat mm. fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen ja vakava sairastuminen.

Kokemusasiantuntija Tuukka



Insta Live: Ihmisiltä ihmisille

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitaan erilaisuutta!

Kenelle?

Kaikille aiheista ja lyhyistä juttuhetkistä kiinnostuneille.

Instagram

Paikka: Instagram Live

Miten mukaan?

Ei ennakkoilmoittautumista.
Tulet vaan linjoille
[@mielenterveydenkl](#)

To 23.3. klo 18–18.30

Tunnetaitoja ja omia rajoja

Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Mervi



Tarja

To 20.4. klo 18–18.30

Suorittamista ja itsemyötätuntoa

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Ali



Annina



Tue mielenterveystyötä

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

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

Lahjoita puhelimella MobilePay 24482

Lahjoita soitolla

0600 14455 (10 euroa)

0600 12300 (20 euroa)

Lahjoita tilisiirrolla oman verkkopankin kautta FI30 1555 3000 1105 78

BIC: NDEAFIHH

Viite: Mielenterveys

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

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



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielentila keskusteluryhmä Facebookissa

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

Mielentila on Mielenterveyden keskusliiton ylläpitämä keskusteluryhmä Facebookissa.

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

Tule
mukaan!

MIELENTERVEYS- NEUVONTAA

puhuen ja chattaillen

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

Valtakunnallinen mielenterveysneuvonta

☎ 0203 91920

Arkisin klo 10–15

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

Kysy sosiaali-
etuuksista

☎ 040 756 0578

Arkisin klo 12–14

Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija

Kysy mielenterveys-
palveluihin liittyvissä
oikeus- ja lakiasioista

☎ 040 843 2104

Arkisin klo 12–14

Oskari Korhonen, lakimies

**Luottamuksellinen keskustelupaikka
kaikista mielen asioista**

Valoa-chat

Valoa-chat on Mielenterveyden keskusliiton oma chat-palvelu, joka tuo valoa juuri siihen tilanteeseen, jossa olet. Chatissa tavoitat mielenterveysalan ammattilaiset aina arkisin klo 12-15. Vertaistukea löydät itsellesi torstaisin klo 18-19.

Valon-
pilkahduksia
hetkeesi!



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



Mielenterveyden
keskusliitto