

# UUSI ALKU



**Mielenterveyden keskusliitto**

Kursseja kaikille mielenterveysongelmia arjessaan tai työssään kohtaaville

Syksy  
2022



*Oppimisessa uutta tietoa merkittävämpää on se, keiden kanssa saa oppia. Pienetkin asiat voivat kasvaa suuriksi kokemuksiksi, kun ne saa jakaa toisten ihmisten kanssa.*

Olavi Sydänmaanlakka



*Voimani on rakkaus ja läsnäolo myös itseäni kohtaan. Nauru ja itseironia auttaa jaksamaan läpi kivun ja kovuuden.*

Marko Järvinen



*Voimia antaa yhteys toisiin ihmisiin sekä omien tunteiden käsittely luovuuden avulla. Erityisen tärkeänä koen myös sen, että pystyn vaikuttamaan oman elämäni sisältöön sekä tekemään sellaisia asioita, jotka ovat itselle merkityksellisiä.*

Alina Kankainen



*Minulle pysyvät rutiinit ja hyvät elämäntavat tuovat turvaa ja auttavat jaksamaan. Tavallinen vireä arki, yhdessä läheisten kanssa sitä eläen, antaa voimaa ja kannattelee.*

Marika Lappalainen

## Yhdessä matka taittuu rattoisammin

**K**esän vapauden ja jäätelönmakuisten muistojen jälkeen syksy voi tuntua uudelta mahdollisuudelta, mutta myös voimia vievältä rupeamalta. Tuntuu syksy kummalta tahansa, sitä kohti kannattaa ponnistaa jalat tiukasti maassa, omat arvot tähtäimenä. Kun jalat pysyvät tiukasti maassa, löytää hätäännyksen hetkellä itsensä helpommin. Maata tunnustelemalla muistaa paremmin missä on ja mistä tuli. Arvot taas antavat meille suuntaa kuin Pohjantähti. Taivaan navassa loistavan Pohjantähden tavoin arvot näyttävät meille tietä silloinkin, kun horisontti peittyy ja askel haparoi. Ja ethän unohda, että yhdessä matka taittuu aina rattoisammin.

Tänä syksynä ohjelmistossamme on paljon tilaa tunteille. Niitä piirretään ja kirjoitetaan sanoiksi, surua ja stressiä pohditaan Hyvinvoinnin iltakouluissa ja tunteisiin mennään myös upouusissa Insta Live – Ihmisiltä ihmisille -hetkissä. Lisäksi meillä on ennätysellisen paljon tapahtumia mielenterveyden ongelmia kokevien läheisille ja perheille. Suukkoja ja säröjä – tapahtumassa pysähdymme kahden sukupolven äärelle: iloa, rakkautta ja välittämistä, mutta joskus myös kireyttä, rajojen epäselvyyttä ja sanomattomia tunteita. Ja tietysti on myös viikonloppu läheisille ja perheille kurseja niin verkossa kuin livenäkin.

Jännityksellä odotamme myös oppimisyhteisömme Kipinän rakentumista verkkokohtaamisen paikaksi. Kipinä kokoaa jo nyt kaikki verkkokurssimme kätevästi samaan paikkaan. Siellä pääset samoja kokeiden seuraan kirjoittaen, juuri silloin kun sinulle sopii.

Pyydä meidät siis matkaseuraksi syysiltoihin, sateisiin päiviin tai kuulaisiin aamuihin – me liitymme seuraasi ilolla. Koska yhdessä on aina hausempaa.

Miten mukaan kurseille?

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

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

### Miten löydän kurseja?

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

### Miten teen hakemuksen?

Jollekin kurseille 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.

# Seuraamme viranomaisten suosituksia

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

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

**Peruutathan osallistumisesi, mikäli et pääsekään mukaan**

## Peruutusehdot näissä tapahtumissa

### Veturipäivät

Voit perua osallistumisesi ilman kuluja on 5.9. asti. Jos perut osallistumisesi tämän jälkeen tai peruutusta ei ole tehty lainkaan, veloittaa Mielenterveyden keskusliitto peruutuksesta aiheutuvia kuluja 50 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja. Toisen henkilön voi vaihtaa maksutta osallistujaksi, mikäli se on tapahtuman kohderyhmän kannalta mahdollista.

### Koulutukset ammattilaisille

- Toivo ammattilaisen työvälineenä: Kuopio, Kokkola, Kerava
- Ryhmä toivon tukijana
- Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi

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

Toivon työpaja	9
Mitä minulle kuuluu?	11
Minä - oman elämäni sankari?	16
Toiveissa työ	18
Ehkä joskus vielä töihin	20
Luovuutta keskelle viikkoa	21
Voimaa valokuvasta	23
Pipo joka tuulelle	24
Hyvän olon hetkiä	25
Muutoksen sietämätön vaikeus	26

## Nuorille, opiskelijoille ja opinnoista haaveileville

Tunteiden jäljillä	28
Miksi musta tuntuu tältä?	29
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	30
Mitä muuta olen kuin diagnoosi?	31
Elefanti palasissa?:	
Oppimisvaikeuksia ja onnistumisia	32
Miten tätä ajetaan?:	
Hiipivää hätäännyttä, angsteja ja ahdistusta	35

## Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkoکورssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Ahdistus kuin usvainen suo	37
Masennus kuin ikisade?	38
Opinnot kuin loputon pitäisi	40
Ehkä joskus vielä töihin	42
Mikä tässä on niin vaikeaa?	45
Meidän arki, hyvä arki	48
Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?	52

## Keskusteluja kaipaaville

Mitä mielen päällä?	54
---------------------	----

## Voimaa vertaisuudesta

Vertaiset Verkossa	56
Vaikeudet vahvuudeksi	58
Sinustako vertaisohjaaja?	59
Hyvän kokemusasiatuntijan työkalupakki	61
Sinustako kokemusasiatuntijoiden kouluttaja?	63
Veturipäivät	65



## Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Meidän arki, hyvä arki	68
Suukkoja ja säröjä	70
Viikonloppu läheisille:	
Luonto ja luovuus hyvinvoinnin tukena	72



## Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä

Toivo ammattilaisen työvälineenä	74
Ryhmä toivon tukijana	79
Ei vois vähempää kiinnostaa?!	
Motivaation herättely työvälineenä	81
Toipumisen polulla	
– merkityksellisyyttä etsimässä	82
Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi	83
Luova kirjoittaminen toivon välineenä	84
Valokuva toivon välineenä	85
HEVARI – henkilökeseinen voimavaravalmennus	86



## Juuri sinulle ja aivan kaikille

Hyvinvoinnin iltakoulu	88
Huolien hetki	90
Mielitekoja	92
Onko tätä tutkittu?:	
Kurkistuksia tieteen maailmaan	93
Minun kokemukseni	94
Insta Live: Ihmisiltä ihmisille	96



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!



# Mielenterveys-ongelmat omassa arjessa



# Toivon työpaja

Kun istuu yksin kotona ja tunteet vaihtelevat pelosta häpeään, surusta vihaan, yksinäisyydestä ahdistukseen, toivo tuntuu kaukaiselta. Elämä tuntuu menneen pirstaleiksi sairastumisen myötä, ja oma minäkin on hukassa.

**P**äivät vierivät samanlaisina ja kaikki tuntuu tasapaksulta. Kaupassa käyntikin vaatii voimia. Samalla on ikävä tavallista elämää, tunteiden kirjoa, omaa itseä. Olenko ainoa, josta tuntuu tältä? Voiko mikään muuttua?

Voi, vähitellen. Sairastua voi kuka tahansa meistä.

Kurssilla mietimme, miten löytäisit itsesi jälleen sairauden takaa. Emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin. Etsimme yhdessä keinoja siihen, miten kaivella esiin kadoksissa olevia voimia ja kuinka pilkkoa möhkäleiltä tuntuvia asioita pienemmiksi. Mietitään yhdessä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikkuhiljaa herää.

Pääset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen kaikkine tunnemyllerryksineen. Voit pohtia omaa elämäsi ihan sen mukaan, mitä jaksat ja olla mukana, vaikka et ole varma, jaksatko.

Mukaan voit hakea myös puhelimitse:

☎ 0203 91920

## Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia ja eivät ole työelämässä.



*Tajusin omia tavoitteitani.  
Mulla on tavoitteita!*



Mitä maksaa?  
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

## Kotoa käsin

### Kokkola

**Kurssipäivät:** 27.9–29.9. ja 24.10.

**Kellonajat:** 10.30–14.30

**Paikka:** Kokkolan kirjasto, Hongell-sali, Isokatu 3, Kokkola

**Ohjaajat:** Sanna Hyry ja Julia Sillanpää, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla käydään Kotoa käsin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 7.9. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle viimeistään 8.9.

**Yhteistyössä:** Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys

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



Sanna



Julia



## Mitä minulle kuuluu?

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

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

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

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



Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

## Kotoa käsin

### Kenelle?

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

### Joensuu

#### Kurssipäivät:

20.9.–22.9./ 25.9.–27.9.

#### Kellonajat: 9–15

**Paikka:** Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

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

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsiin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 31.8. mennessä

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 2.9.

### Pori

#### Kurssipäivät:

3.10.–7.10. ja 17.10.

#### Kellonajat: 9–15

**Paikka:** Original Sokos Hotel Vaakuna, Gallen- Kallelankatu 7, Pori

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

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsiin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 9.9. mennessä

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 13.9.

**Yhteistyössä:** Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry

### Oulu

#### Kulttuuripainotteinen

**Kurssipäivät:** 12.10.–13.10. / 26.10.–27.10./ 9.11.–10.11.

#### Kellonajat: 14–20

**Paikka:** Vanha pappila, Asemakatu 6, Oulu

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

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsiin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 1.10. mennessä

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 2.10.

**Yhteistyössä:** Mielenviireys ry

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



Tarja

Isko

Merja

Pirjo

Sanna

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kurssiin sisältyy täysihoito

## Kurssilla yövytään

### Kenelle?

Mielenterveyden ongelmia kokeville 65 vuotta täyttäneille, jotka ovat eläkkeellä ja kaipaavat uutta tekemistä, uusia kokemuksia ja ajatusten vaihtoa samanlaisessa elämänvaiheessa olevien kanssa.

### Peurunka/Laukaa

#### Miehille, liikutaan luonnossa

**Kurssipäivät:** 10.10.–14.10.

**Kellonajat:** ma 10.10. aloitetaan klo 15 ja pe 14.10. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 16.9. mennessä

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 20.9.

### Savonlinna

#### Kulttuuripainotteinen

**Kurssipäivät:** 7.11.–11.11.

**Kellonajat:** ma 7.11. aloitetaan klo 15 ja pe 11.11. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Spa Hotel Savonlinna, Kylpyläitoksentie 7, Savonlinna

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 7.10. mennessä

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 12.10.

Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta.



Henri

Isko

Terhi

Pirjo



# Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta? Kaipaako ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

**T**älle kurssille voit osallistua kätevästi kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa ja miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme juttelemaan verkossa, Teams-alustalla. Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijat ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.



Henri



Isko

## Verkossa

### Miehille

**Ajankohta:** 14.11.–9.12.

**Kellonaika:** 13–15

**Paikka:** Teams

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 4.11. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 7.11.

**Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?**

Tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköposti-osoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille

Ma 14.11. klo 13–15  
**Mitä kuuluu?**

Keitä me olemme? Kiva, kun olet täällä! Tutustutaan toisiimme.

Ti 15.11. klo 13–15  
**Arjen rakennuspalikat**

Miten pitää arjen rutiineja yllä? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimia? Miten huolehtia itsestä?

Ke 16.11. klo 13–15  
**Myötätuntoa itselle arjen keskellä**

Miten olen armollinen itselleni ja mistä saan myötätuntoa? Olenko kriittinen itseäni kohtaan? Etsitään sisäistä kriittikoa ja keinoja itsemyötätuntoon.

Ma 21.11. klo 13–15  
**Levon ja rentoutumisen keinoja**

Miten lisätä levollista oloa? Voiko hukassa olevan unen löytää? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä rentoutumiseen.

## Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville miehille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielen-terveydellisten syiden vuoksi ja verkossa osallistuminen tuntuu mielekkäältä tavalta.

Ti 22.11. klo 13–15  
**Vertaisiltapäivä vertaisohjaajan kanssa**

Vietetään yhteistä aikaa ja vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan.

Ke 23.11. klo 13–15  
**Kökköuskomukset ja voimauskomukset**

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

To 8.12. klo 13–15  
**Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?**

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämäntilanteuksesi olla vahvuuksiasi?

Pe 9.12. klo. 13–15  
**Millä mielellä eteenpäin?**

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?





# Minä - oman elämäni sankari?

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

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

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

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

Laita seikkailukengät jalkaan ja varustaudu pieniin retkiin ja elämyksiin!

## Kenelle?

Ihmisille, jotka 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.

Sisältää täysihoidon

Mitä maksaa? Ei mitään!

## Kurssilla yövytään

Turku/Ruissalo

Luontoa ja liikuntaa

**Kurssipäivät:** 5.9–9.9.

**Kellonajat:** 5.9. aloitamme klo 15.30 ja 9.9. lopetamme klo 12

**Paikka:** Ruissalo Spa & Hotel, Ruissalon puistotie 640, Turku

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

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 14.8 mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 16.8.



Terhi

Isko

### Matkakulut?

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



## Toiveissa työ

Oletko ollut pitkään pois työelämästä mielenterveydellisten haasteiden takia? Työelämään siirtyminen tai paluu kiinnostaa, mutta et oikein tiedä mistä lähteä liikkeelle?

**T**untuu, että nyt voimia saattaisi olla riittävästi, mutta päässä risteilevät monet ajatukset: Millaisia mahdollisuuksia minulla on työllistyä pitkän tauon jälkeen? Osa-aikaisesti? Vai pitääkö tehdä pitkää työpäivää heti alusta asti? Miten selittää CV:n aukot?

Mistä saan tukea ja apua siihen vaiheeseen, kun työt sitten alkavat? Vai jäänkö ihan yksin?

Kurssilla tapaavat muita samankaltaisessa tilanteessa olevia ja saat tietoa eri mahdollisuuksista. Kuulet muiden kokemuksia ja saat tukea sekä vinkejä omaan tilanteeseesi. Mukana on vertaisohjaaja, jolla oma kokemus työelämään palaamisesta, siihen liittyvistä tunteista, haasteista ja onnistumisista.

### Verkko

**Paikka:** Teams

**Yhteistyössä:** Varsinais-Suomen TE-keskus ja Verve

### Syyskuun ryhmä

**Kurssipäivät:** Tapaamiset verkossa, Teamsissä 5.9. / 12.9. / 19.9. / 18.10.

**Kellonajat:** 13–15

**Kurssitapaamiset**

5.9.  
Tutustutaan toisiimme. Tarina työhön paluusta

12.9.  
Mitä mahdollisuuksia minulla on?  
Ammatillinen kuntoutuminen, Verven tukipalvelut

19.9.  
Millaista tukea saan työnhakuun ja työelämään?

TE-toimiston palvelut esittäytyvät

18.10.  
Mitä kuuluu nyt, missä mennään?

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 22.8. mennessä.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle viimeistään 26.8.

### Kenelle?

Ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi, mutta työelämään siirtyminen on ajankohtainen haave.

### Marraskuun ryhmä

**Kurssipäivät:** Tapaamiset verkossa Teamsissä 18.11. / 21.11. / 24.11. / 15.12.

**Kellonajat:** 10–12

**Kurssitapaamiset**

14.11.  
Tutustutaan toisiimme. Tarina työhön paluusta

16.11.  
Mitä mahdollisuuksia minulla on?

Ammatillinen kuntoutuminen, Verven tukipalvelut

18.11.  
Millaista tukea saan työnhakuun ja työelämään?

TE-toimiston palvelut esittäytyvät

15.12.  
Mitä kuuluu nyt, missä mennään?

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

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 31.10. mennessä.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 1.11.



Isko



Pirjo



Tarja



Sanna





## Ehkä joskus vielä töihin

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

**T**yöelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa riittääkö? 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.

Sisältää täysihoidon

### Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämänsä 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.



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

### Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämänsä 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.

### Laukaa/Peurunka

**Kurssipäivät:** 28.11. – 2.12.

**Kellonajat:** ma 28.11. aloitetaan klo 15 ja pe 2.12. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

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

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 4.11. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 8.11.

**Matkakulut?** Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta.



Isko

Päivi



## 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.

**K**urssilla 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.

#### Kenelle?

Luovasta ilmaisusta kiinnostuneille ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä, ja jotka kaipaavat päiviinsä jotain uutta.

Mitä maksaa? Ei mitään!

#### Verkossa

##### Syyskuu - Lokakuu

**Kurssipäivät:** 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10. / 17.10.

**Kellonajat:** 13–16

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 15

**Hae mukaan:** 29.8. klo 15 mennessä

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 31.8.

#### Verkossa

##### Lokakuu - Marraskuu

**Kurssipäivät:** 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 21.11. / 30.11.

**Kellonajat:** 13–16

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Nina Tuittu ja Wille Härkönen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 15

**Hae mukaan:** 5.10. klo 15 mennessä

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 10.10.



Nina

Wille

## Voimaa valokuvasta

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

**T**oisen 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.

#### Kenelle?

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



Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.



Jenni

Merja

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



## Kotoa käsin

#### Kuopio

**Kurssipäivät:** 3.10. / 10.10. / 14.10. / 31.10.

**Kellonajat:** 10–14

**Paikka:** Original Sokos Hotel Puijonsarvi, Minna Canthin katu 16, Kuopio

**Ohjaajat:** Jenni Rihti ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla käydään Kotoa käsin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 14.9. mennessä

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 16.9.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



## Pipo joka tuulelle

Kutkuttaako tarttua lankoihin ja puikkoihin? Neulo tai virkkaa pipo! Pipopajoissa pääset helposti alkuun: Saat neuvoja ja vinkkejä yhdessä jaettuna kivassa porukassa.

**K**äsillä tekemisellä on positiivisia vaikutuksia mielialaan. On ilahduttavaa nähdä oma kädenjälki työssä ja huomata kuinka taidot hiljalleen kehittyvät. Käsitöihin uppoutuminen tarjoaa rauhallisen tilan tarkastella omia tunteita ja ajatuksia.

Ti 6.9. klo 13.30–15  
**Puikoilta pipoksi – näin pääset alkuun**

Lankoja, puikot ja intoa, mutta miten lähteä liikkeelle? Lähdetään yhdessä luomaan silmukoita. Luetaan erilaisia käsityöohjeita. Etsitään iloa ja inspiraatiota käsitöiden aloittamiseen. Vinkit myös vasenkätisille ja kaikille aloittelijoille.

Ti 4.10. klo 13.30–15  
**Virkaten viileyttä vastaan**

Koukuttaisiko virkkaus? Miten virkata pipo? Virkkaamisen alkuun on helppo päästä – mahdollisuuksia on vaikka muille jakaa. Jaetaan erilaisia ideoita ja ohjeita. Tervetuloa mukaan vasta-aloitteijat ja virkkuukonkarit!

Ti 18.10. 13.30–15  
**Tuunaa pipo – leikitellään luovilla ideoilla**

Onko piposi tylsä? Miten lisätä persoonallisuutta ja leikkelyä mukaan? Lähdetään tuunaamisen maailmaan – jaetaan luovia ideoita yhdessä. Voit ottaa mukaan jo valmiin picon ja kehitellä sille uutta ilmettä. Tehdään muun muassa lankatupsuja, virkattuja koristeita sekä piipahdetaan menneiden vuosikymmenten muotimaailmassa. Vain mielikuvitus on rajana, jos sekään!

Mitä maksaa? Ei mitään!

### Kenelle?

Kaikille mielenterveyden haasteita itse kohdanneille, joita käsillä tekeminen kiinnostaa.

### Verkossa

**Paikka:** Teams

**Ohjaajat:** Esko Poutanen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

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

**Mukaan mahtuu:** 100



Esko

Nina



## Hyvän olon hetkiä

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

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

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

### Kenelle?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

11.10.  
**Hyvä ruoka, hyvä olo**

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

25.10.  
**Hyvän unen jäljillä**

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

8.11.  
**Lempeää liikettä vai hirveää hikeä?**

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

### Verkossa

**Paikka:** Teams

**Kellonaika:** 13–14

**Hae mukaan:** Aina päivää aikaisemmin maanantaina klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 100

**Ohjaajat:** Kati Rantonen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto



Kati

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?

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

Verkkoryhmässä opettelemme pilkkomaan asioita pieniksi konkreettisiksi askeleiksi, harjoittelemme 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.

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

### Verkossa

**Paikka:** Teams

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

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan**

- 5.9. mennessä syyskuun ryhmään
- 24.10. mennessä lokakuun ryhmään

**Mahduinko?**

Kerromme syyskuun ryhmään hakeneille viimeistään 9.9. ja

lokakuun ryhmään hakeneille 28.10. mennessä.

### Syyskuun ryhmä

Verkkotapaamiset maanantaisin 12.9. / 19.9. / 26.9. / 3.10. / 10.10.

**Kellonaika:** 13–15

### Lokakuun ryhmä

Verkkotapaamiset maanantaisin 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.

**Kellonaika:** 13–15



Paula

Jyrki

Nuorille,  
opiskelijoille  
ja opinnoista  
haaveileville

Huomaa myös Opinnot  
kuin loputon pitäisi  
s. 40 ja Sinustako  
vertaisohjaaja? s. 59





## Tunteiden jäljillä

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

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

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

### Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka haluavat kuvata tunteitaan piirtäen tai maalaten, eivätkä ole tällä hetkellä työelämässä

**Huom!**  
Lähetämme osallistumislinkin sähköpostilla tapahtumaa edeltävänä päivänä.



Kaika



Terhi

### Värikkäitä tunteita

#### Verkossa

##### Värikkäitä tunteita

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** ti 21.9.

**Kellonajat:** 14–16

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelman-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu 19.9. mennessä

### Tunteita kirjoittamalla

#### Verkossa

##### Tunteita kirjoittamalla

**Paikka:** Teams

**Ajankohta:** ti 5.10.

**Kellonajat:** 14–16

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelman-Paajanen ja Kaika Toivanen sekä vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Kenelle?** 18–30-vuotiaille, jotka haluavat kuvata tunteitaan piirtäen tai maalaten, eivätkä ole tällä hetkellä työelämässä

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu 3.10. mennessä



## Miksi musta tuntuu tältää?

Kaikkihan on hyvin, tavallaan. Ja silti tuntuu, etten tiedä, mistä ottaisin kiinni. Päivät lipuvat ohi ja elämä ei tunnu omalta. Mistä löytäisin arkeen sisältöä?

**T**ähän ryhmään voit tulla juuri sellaisena kuin olet: välillä jumissa, joskus ahdistunut, toiveikas, ärtynyt, iloinen. Tai ehkä mikään ei tunnu oikein miltään. Sekin on ok. Ja kuitenkin toivoisi jotain uutta elämään. Mutta miten?

Aina ei tarvitse puhua. Etsitään, tunnustellaan ja kerrotaan päivän fiiliksestä piirtäen, valokuvaten, maalaten ja kirjoittaen. Jokaisella tapaamisella on mukana vertaisohjaaja jokamassa omia kokemuksia elämästä ja selviytymisestä.

### Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Piirretään, maalataan, valokuvataan, kirjoitetaan fiiliksiä

Mitä maksaa? Ei mitään!



Esko



Kaika



Terhi

#### Verkossa

##### Tapaamiset keskiviikkoisin klo 14–16

16.11. Arki – aina samaa tai ei oikein mitään?

23.11. Voimia vai voimattomuutta?

30.11. Ahdistaa, puuduttaa, naurattaa - mistä näitä tunteita tulee?

7.12. Snäppi, chatti, Insta - vai hengailua livenä?

**Paikka:** Teams, materiaalit Discordissa

**Kellonaika:** 14–16

**Ohjaajat:** Kaika Toivanen, Terhi Kimmelman-Paajanen ja Esko Poutanen, sekä vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 10

**Miten mukaan?** Hae viimeistään 26.10. klo 14 mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle sähköpostitse 28.10.

**Huom!** Valitsimme osallistujat kurssille hakulomakkeen tietojen perusteella. Kerrothan meille siis vähän itsestäsi ja muistat täyttää kaikki tarvittut kohdat!



## 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?

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

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

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

### Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

### Verkossa

#### Kurssijaksot

- 23.8.** Mikä ihmeen myötätunto?
- 30.8.** Huomaanko tämän hetken?
- 6.9.** Sisäinen piiskuri puhuu taas?
- 13.9.** Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja!
- 20.9.** Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
- 27.9.** Arjen tekoja sinulle itsellesi

**Kellonajat:** 13–15

**Paikka:** Teams

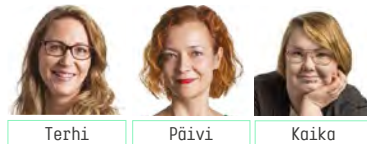
**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Päivi Tonteri, Kaika Toivanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** 14.8. mennessä

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 15.8.

**Mukaan mahtuu:** 10

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



Terhi

Päivi

Kaika

18–30-vuotiaille



## Mitä muuta olen kuin diagnoosi?

Pohditko, miten elämäsi on muuttunut ja miten tästä eteenpäin?

**V**oitko tavoitella edelleen hyvää elämää ja tuntea onnellisuutta ja iloa diagnoosista huolimatta? Voiko diagnoosi olla jopa helpotus? Tule mukaan ryhmään pohtimaan näitä asioita yhdessä.

### Kenelle?

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



*Tärkein oli vertaistuki. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kuulin muita samanlaisten asioiden kanssa kamppailevia livenä. Se oli minulle todella tärkeää.*



### Verkossa

**Ajankohta:** 4.10.

**Kellonajat:** 15–17

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Tuija Nissinen ja Anna Pöllönen, Mielenterveyden keskusliitto /Omat avaimet -toiminta sekä nuori kokemusasiantuntija.

**Ilmoittaudu mukaan:** 3.10. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 40

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Tuija

Anna



*Ryhmässä tuli hyvän olon tunne; minun identiteettini ei riipu diagnooseistani, vaan minä olen minä ja se riittää.*



# Elefanti palasissa?

Oppimisvaikeuksia ja onnistumisia



Tuntuvatko tenttikirjapinot ahdistavilta? Kirjalliset tuotokset lähes mahdolltomalta urakalta? Keskittyminen häiriintyy herkästi ja aikatauluja on hankala hahmottaa? Jaksaminen on koetuksella ja uupuminen uhkaa.

Lukeminen on hidasta, kirjaimet pomppivat, rivillä on vaikea pysyä. Tai sitten tuntuu, että mitään ei jää päähän. Ajatuksia ja tietoa on paljon, mutta niitä on vaikea saada paperille asti. Keskittyminen on hankalaa, kun mielessä on ainakin sata asiaa yhtä aikaa.

Erilaiset oppimis- ja keskittymisvaikeudet ovat opiskelijoilla yleisiä. Et siis todellakaan ole ainoa, jonka opiskeluun ja jaksamiseen oppimisvaikeudet vaikuttavat.

Onneksi tukea on saatavana sekä oppimiseen, opiskeluihin että jaksamiseen!

## Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tietoa oppimisvaikeuksista ja keinoja opintoihin.

## Verkossa

**Ajankohta:** Ke 12.10.

**Kellonajat:** 17–19

**Paikka:** Zoom

**Ilmoittaudu mukaan:** Viimeistään ti 11.10. klo 10 mennessä.

**Mukaan mahtuu:** 290

**Yhteistyössä kanssamme** Helsingin seudun erilaiset oppijat ja Nytyi ry

## Ohjelma

17.00 **Opintojumeja, umpisolmuja ja uupumusta: Miten jaksaa? Mistä tukea?**

Keskustelemassa: Satu Hirvonen, Helsingin seudun erilaiset oppijat, Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto, Atte Rimppe, asiantuntija, Miehen tila-hanke/Nyyti ry ja kokemusasiantuntijat

17.40 **Oppimisvaikeuksista oppimisen iloon**  
Oppimisvaikeudet vaikuttavat oppijan tapaan oppia, minäkuvaan sekä motivaatioon opiskelussa. Millaista on erilainen hahmottaminen, matematiikan vaikeudet tai miten lukivaikus vaikuttaa opiskeluun? Miten niiden kanssa parhaiten suoriutuu opinnoissa?"

Satu Hirvonen, erityisopetuksen asiantuntija, Helsingin seudun erilaiset oppijat

18.10 Tauko

18.15 **Opiskelutekniikoita ja apuvälineitä**  
Äänimuotoista lukemista, puhumalla kirjoittamista ja onnistumisia opiskelutekniikoissa – mikä kaikki avuksi?

Pauli Sarsama, erityisopettaja

19.00 Loppu

Mitä maksaa?  
Ei mitään!



Satu

Kaika

Pauli

Atte

Riitta





## Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tietoa keskittymisvaikeuksista ja keinoja opintoihin.

## Verkossa

**Ajankohta:** Ke 16.11.

**Kellonajat:** 17–19

**Paikka:** Zoom

**Ilmoittaudu mukaan:**

Viimeistään ti 15.11. klo 10 mennessä.

**Mukaan mahtuu:** 290

**Yhteistyössä kanssamme** ADHD-liitto/Virtuaaliheimo-hanke ja Nyyti ry

## Ohjelma

- 17.00 **Opintojumeja, umpisolmuja ja uupumusta: Miten jaksaa? Mistä tukea?**  
Keskustelemassa: Marjo Hodju, ADHD-liitto, Riitta Hämäläinen, Mielen-terveyden keskusliitto, Atte Rimppe, Miehen tila-hanke/ Nyyti ry ja kokemusasiantuntijat
- 17.40 **ADHD:tä vai "itse aiheutettua" keskittymiskyvyttömyyttä?** Etäopiskelu on tuonut monille mukanaan erilaisia keskittymisvaikeuksia. Mutta milloin on kyse ADHD:stä? Miten ADHD muuttuu lapsuudesta aikuisuuteen? Miten se diagnosoidaan? Millaisia hoito- ja tukkeinoja on saatavilla ADHD:hen?  
Nappu Seppä, projektityöntekijä, Virtuaaliheimo-hanke, ADHD-liitto
- 18.10 Tauko
- 18.15 **Onnistumisen tarinoita** Millaisia onnistumisia, kun oppilaitoksessa on reagoitu opiskelijan tarpeeseen yksilöllisesti ja joustavasti?  
Marjo Hodju, projektivastaava, Virtuaaliheimo-hanke, ADHD-liitto
- 19.00 Loppu



Marjo

Riitta

Atte

Nappu



## Miten tätä ajetaan? Hiipivää hätäännystä, angsteja ja ahdistusta

Iskeekö se yllättäen? Kädet hikoavat, pulssi hakkaa korvissa. Tuntuu, ettei pysty liikkumaan. Vai kasvaako se hiljalleen vatsan pohjassa kuin paisuva kivi?

**A**hdistus, tuo niin monelle tuttu arjen kumppani. Pysyvä kehon hälytystila, mielen sumeuttaja.

Miten sen kanssa voisi oppia elämään? Tai miten pienentää sen voimaa? Entä miten muut ovat pärjänneet?

Webinaarissa kuulet miten ahdistuksen kanssa voi elää, omien ajatusmallien vaikutusta ahdistukseen ja millä tavoin ahdistusta voi purkaa. Lisäksi ahdistusta itse kokeneet ihmiset kertovat omia kokemuksiaan.

## Ohjelma

- 17.00 **Tervetuloa!**
- 17.05 **Kokemuspuheenvuoro**  
Veronica
- 17.20 **Mitä ahdistus haluaa kertoa?**  
Entä jos ahdistus haluaa kertoa jotain? Osaatko kuunnella sitä? Tai mitä hyötyä ahdistuksesta voi olla?  
Tavallisesta, normaaliin elämään kuuluvasta ahdistuksesta voi kehittyä elämään ikävästi vaikuttava ahdistuneisuus-häiriö. Miten käsitellä ahdistusta, jotta näin ei kävisi? Ja miten suhtautua ahdistukseen, jottei se pääsisi hallitsemaan elämää?  
Arto Pietikäinen, Kouluttajapsykoterapeutti, psykologi, Joustava mieli Oy
- 18.15 **Pieni tauko**
- 18.20 **Kokemuspuheenvuoro**  
Anni
- 18.35 **Tukehdunko tunteisiini? Pura paperille!**  
Päivi Tonteri, Mielen-terveyden keskusliitto
- 19.00 **Pieni tauko**
- 19.05 **Värikkäitä tunteita: Voiko niitä piirtää?**  
Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielen-terveyden keskusliitto
- 19.30 Loppu

## Kenelle?

18–30-vuotiaille, joiden arkeen aika ajoin hiipivät hätäännys ja ahdistuksen tunteet ja jotka haluavat oppia purkamaan ja ymmärtämään ahdistusta.

## Verkossa

**Ajankohta:** Ke 7.12.

**Kellonajat:** 17–19.30

**Paikka:** Zoom

**Ilmoittaudu mukaan:**

Viimeistään ma 5.12. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 295

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Arto



Päivi



Terhi

# Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti



## Ahdistus kuin usvainen suo

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

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

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

Mikä on auttanut ahdistukseen nopeasti, että mikä pysyvämmiin? Monia keinoja voit kokeilla vaikka heti, osa taas vaatii vähän harjoittelua. Mistä löydät toivoa ahdistuksen keskelle? Mikä saa tiiviiltä sykkyrältä tuntuvan olon avautumaan?

### 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.

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://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!

### Verkossa

#### Jaksot

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

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

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

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Itseopiskellen

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



# 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?

**M**itä on kiukun, ärtymyksen, jaksamattomuuden ja itkuherkkyyden taustalla? Saako ripsiväriä käyttää tai nauraa, jos on masentunut? Entä miksei vaan lähde ulos ja tee asioita, joista tykkää? Millaisiin vastaaviin luuloihin monet ovat törmänneet?

Millaista on elää masennusta? Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä? Masennuksen kokeneet kertovat nyt itse. Kurssia on ollut suunnittelemassa ja sen sisältöä tuottamassa yli sata masennukseen sairastunutta ja siitä toipunutta ihmistä.

### Kenelle?

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



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



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

### Verkossa

#### 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.

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

Tarinoita,  
jaettuja  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!





# 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?

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

Kurssilla pohditaan unelmia ja pelkoja, ylisuorittamisen kuormitusta, stressiä, motivaatiota, järkäleiltä tuntuviin 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.*

## Verkossa

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

**Ajankohta:** Kurssi aukeaa ti 1.11., mutta ilmoittautua voi mukaan vaikka heti.

**Tapa:** Itseopiskellen

### Huom!

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

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](http://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 huononmuuden tunne. Myös ajatus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

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

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

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

## 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.*

### Verkossa

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

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

**Tapa:** Itseopiskellen

### Jaksot

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

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



**Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:**

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

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

Tarinoita,  
 jaettu  
 kokemuksia,  
 toivon-  
 kipinöitä

Videoita,  
 podcasteja

Mitä  
 maksaa?  
 Ei mitään!

“ 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 jättäneille tai eivät vielä ole työelämään ehtineet.

**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.



Paula



Sanna

**Verkossa**

**Ajankohta:** 25.10. - 21.11.  
 Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin  
 Keskustelu jatkuu aina 21.11. saakka

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

**Kellonaika:** Sinä päätät!

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Paula Paloheimo ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan:**  
 Viimeistään 13.10.

**Mahduinko?**  
 Kerromme sinulle 14.10.

**Jaksot verkkokurssilla**  
 25.10. Tunnemökyt työn tiellä  
 1.11. Onko minulla arvo(j)a  
 8.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia  
 15.11. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 21.11. 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 jaksa, muutkin osaa, selviytyy ja toipuu, miksi et sinä... V\*\*uttaa, itkettää, pelottaa. Miten täältä nouseaan ylös?

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

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

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

Kurssilla ei ole tapaamisia kasvotusten vaan keskustelut käydään kirjoittamalla keskustelupalstalla, sinulle parhaiten sopivana aikana, nimimerkillä. Ja jos haluat, kerran viikossa tavataan myös reaaliaikaisesti Hereillä? -chatissa.

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

### Kenelle?

Ihmille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä. Sinulla on riittävästi voimia vaikeidenkin asioiden pohtimiseen ja tykkääät käsitellä asioita kirjoittamalla.



Isko

Pirjo



Esko

Päivi

### Verkossa

#### Syyskuun – lokakuun ryhmä

**Ajankohta:** 20.9.–11.10.

**Kellonaika:** Sinä päätät! Vain chateissa tavataan reaaliaikaisesti maanantaisin klo 16.

#### Kurssijaksot

20.9.

**Kuuntele nyt kerrankin!**  
Mitä kuuluu juuri nyt?

27.9.

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

4.10.

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

#### Hereillä? - chat

Tule hölisemään joutavia tai purkamaan arjen ahdistusta.

Maanantaisin 26.9. / 3.10. / 10.10. klo 16–17

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto, Pirjo Metsäranta ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 22

**Hae mukaan:** 9.9. mennessä

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 12.9.

### Verkossa

#### Marraskuun ryhmä

**Ajankohta:** 1.11.–21.11.

**Kellonaika:** Sinä päätät! Vain chateissa tavataan reaaliaikaisesti maanantaisin klo 13.

#### Kurssijaksot

1.11.

**Kuuntele nyt kerrankin!**  
Mitä kuuluu juuri nyt?

8.11.

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

15.11.

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

#### Hereillä? -chat

Tule hölisemään joutavia tai purkamaan arjen ahdistusta.

Maanantaisin 7.11. / 14.11. / 21.11. klo 13–14

**Ohjaajat:** Esko Poutanen, Päivi Toneri ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 22

**Hae mukaan:** 24.10. mennessä

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 26.10.

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

Alakoulukäisten  
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?

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

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

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

Pohditaan riittävän hyvää vanhemmuutta. Entä kuinka olla tukena 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.



Julia



Pirjo

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

### Verkossa

#### Alakoulukäisten vanhemmille

**Ajankohta:** 10.10.–11.11.2022

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

ja viikoittaiset tapaamiset  
Teamsissa 13.10./ 20.10./  
27.10./ 3.11. klo 17–18.30

#### Miten?

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

#### Jaksot

10.10.

**Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?**

17.10.

**Tukena lapselleni – mutta miten?**

24.10.

**Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat**

31.10.

**Meidän arjen iloja**

**Ohjaajat:** Pirjo Metsäranta, Julia Sillanpää ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 16 perhettä

**Hae mukaan:** viimeistään 30.9.

#### Mahduinko?

Kerromme sinulle 3.10.

# Mielenterveysmessut

ammattilaisille

22.-23.11.2022 | verkossa

Mielenterveysmessut 22.–27.11.2022 kokoaa eri kansalais- ja ammattiryhmät vuosittaiseen suurtapahtumaan. Messut järjestetään jo kolmannen kerran verkossa. Osallistuminen on helppoa, ohjelmaa pääset seuraamaan joko omalta koneeltasi tai älypuhelimien kautta.

Kaipaatko uutta tietoa ja tukea työhösi sekä asiakkaiden kohtaamiseen? Mielenterveysmessujen ammattiseminaareissa tiistaina 22.11. ja keskiviikkona 23.11. pääset kuuntelemaan paitsi alan asiantuntijoita, myös aitoja arkielämän selviytyjiä.

*Miten dissosiaatiohäiriöitä ja traumoja hoidetaan? Mikä masennushoidon onnistumisessa on tärkeää? Mitä kiusaamisväkivalta on ja miten sen vaikutukset tunnistetaan? Miten ikääntyneen mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta? Millaisia vaikutuksia tulevilla lakimuutoksilla on käytännön mielenterveystyöhön sekä potilaan oikeuksiin?*

*Puhumassa mm. psykiatrian professori Erkki Isometsä, lastenneurologian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri Pertti Rintahaka ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri Yasmina Silén.*

TERVETULOA  
KUUNTELEMAAN  
HUIPPUASIAN-  
TUNTIJOITA!



Erkki Isometsä



Pertti Rintahaka



Yasmina Silén



Ferdinand Garoff



Pauliina Mattila-Holappa



Sirkkaliisa Heimonen

## Seminaariohjelma

### TIISTAI 22.11.

- › Trauma: tunnistaminen, vaikutukset, hoito ja arki
- › Näin onnistut masennuksen hoidossa
- › Miten kiinni kiusaamisväkivaltaan?
- › Ikäihmisen mielenterveys

### KESKIVIIKKO 23.11.

- › Harhat ja harhaluuloisuus
- › Kuinka voit, sotealan ammattilainen?
- › Mielenterveysalan lakimuutokset ja käytännön työ
- › Miksi syöminen on niin vaikeaa? Asiaa syömishäiriöistä.

## Seminaarien hinnat

- › 2 pv lippu **351 €** (283,06 + alv)
- › 1 pv lippu **241 €** (194,35 + alv)
- › 1 seminaari **169 €** (136,29 + alv)

Ryhmälippu 1 pv lippu / max 5 hlöä **499 €** (402,42 + alv)  
(kaikki osallistuu ryhmänä samaan aamupäivän ja iltapäivän seminaariin)

**Opiskelijat ja eläkeläiset:** 50 % alennus normaaleista seminaarihinnoista. Alennus koskee vain 1 seminaarin ja 1 päivän lippua.

**31.8. mennessä ostetut päiväliput erikoishinnoin!**

- › 2 pv lippu **281 €** (226,61 + alv)
- › 1 pv lippu **197 €** (158,87 + alv)

Tutustu koko ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan!  
**www.mielenterveysmessut.fi**

Seuraa sivua – sieltä löydät syksyn aikana lisää tietoa myös maksuttomasta yleisöohjelmasta. Suositut kokemuspuheenvuorot, messustudion ajankohtaiset puheenaiheet sekä puheenvuoroja mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisesta. Virtuaalinäyttelyssä tutustut alan järjestöihin, palveluntuottajiin sekä mielenhyvinvointia tukeviin tahoihin ja toimijoihin. Tavataan messuilla!

Mielen hyvinvointia kokemuksella





## 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?

**T**ule 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 kurssilla

- 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



Teija

Sanna

### Kenelle?

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

### Verkossa

**Ajankohta:** 28.11. – 11.12.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

**Ohjaajat:** Teija Eskola, Sanna Hyry ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Kurssille mahtuu:** 20

**Hae mukaan viimeistään:**  
14.11.

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 15.11.

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

# Keskusteluja kaipaaville



# Mitä mielen päällä?

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

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

Keskustelussa ovat mukana vertaisohjaajat, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti. Turvallista keskustelua illoissa on tukemassa Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakoilmoittautumista tarvita.



## Vertaisten kesken

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

## Klo 18–19.30 14.9. Mielialojen vuoristoradalla

Onko elämä voimakasta vaihtelua vauhdin ja vireyden tai syvälle sukeltavien päivien välillä? Tuntuuko, että uupumus ja unihäiriöt tai levoton tekeminen ja huvattomat huipennukset ovat peittäneet alleen kaikki haaveet arjen tasapainosta? Pohditaan yhdessä, millä keinoin elämä kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa voi maistua itselle aidosti parhaalta.

## Klo 18–19.30 21.9. Ahdistuksen kanssa kaveri

Rintaa puristaa, vatsaa kouristaa, syke kiihtyy ja tuntuu, ettei saa happea, vaikka kuinka haukkoo ja huohottaa – tuntuuko tutulta? Voisiko näidenkin tilojen kanssa tulla tutuksi, olla liiaksi pelkäämättä oireitaan? Mikä muilla on auttanut ahdistukseen?

## Klo 18–19.30 28.9. Herkkänä maailmalle

Aistitko ympäröivän maailman voimakkaammin kuin muut? Äänet, valot, ilmapiirit tai muiden tunteet tuntuvat läpäisevän sinut ilman suodatinta? Jaetaan kokemuksia ja mietitään yhdessä, miten löytää erityisherkkänä tasapainoa itsensä ja ympäröivän maailman välillä.

## Klo 18–19.30 12.10. Paniikin vallassa

Sydän hakkaa, kädet hikoilevat ja päässä humisee. Ottaako paniikki sinusta helposti vallan? Mikä auttaisi? Kuinka rauhoittaisi oloa kohtauksen jälkeen? Keskustellaan paniikkihäiriön tai paniikkikohtausten kanssa elämisestä. Uskaltaisiko muillekin kertoa, mitä käy läpi?

## Klo 18–19.30 19.10. Uupumusta ymmärtämässä

Tuliko eteesi päivä, kun et enää jaksanutkaan – mitään? Kulutit kaikki voimasi kerralla? Ihmetteletkö vieläkin, miten niin voi edes käydä? Pohditaan omia rajoja, ylikuormituksen aiheuttajia ja toipumista edistäviä asioita uupumuksen jälkeen.

## Klo 18–19.30 26.10. Myötätuntoa masennukseen?

Löitkö itseesi laiskan leiman tai lukeeko otsassa "huono ihminen"? Kuinka pysäyttää muihin vertaamisen kierre ja itsesyytökset, sillä masentunut mieli ei niitä kaipaa? Saisiko toisten kanssa ajatuksensa ohjattua uusille urille?

## Valoa ja lämpöä loppusykyyn

Vuosi on pimeimmillään ja se helposti heijastuu myös mieliimme. Keskiviikkoiltoissa voimme jakaa vertaisten kesken asioita, jotka pimeinä kuukausina tuntuvat entistä raskaammilta kantaa yksin sekä saada kaipaamaamme valoa ja lämpöä.

## Klo 18–19.30 9.11. Häpeän hiljentämä?

Näkykö sairastumisen häpeä kehossasi, pienentäen, latistaen sinua? Tuntuuko häpeä niin voimakkaana, että tekisi mieli olla hiljaa koko sairaudesta. Miltä häpeä sinusta tuntuukaan, et ole sen kanssa yksin. Voisiko häpeä helpottua puhumalla?

## Klo 18–19.30 16.11. Itsekkriittisten ilta

Oletko itsesi pahin kriitikko? Tai asuuko sisälläsi piiskuri, jolle mikään ei riitä? Miksi muita kohtaan on niin paljon helpompaa olla lempeä ja ymmärtäväinen? Miten voisi antaa itselleen sitä myötätuntoa, mitä muille?

## Klo 18–19.30 23.11. Lupa muuttua

Onko sairaus muuttanut sinua? Tarpeitasi tai asioiden tärkeysjärjestystä? Sallitko sinussa tapahtuvan muutoksen? Entä ihmiset ympärilläsi? Pohditaan yhdessä, miten sairaus on muuttanut meitä. Voisimmeko hyväksyä muutoksen tuulet?

## Klo 18–19.30 30.11. Ylikiiltien ilta

Menevätkö muiden odotukset ja tarpeet aina omien edelle? Tai onko sinun vaikea hahmottaa mitä tarpeesi edes ovat? Miksi omien puolien pitäminen ja ei:n sanominen on niin vaikeaa? Mitä jos oma kiltteys olisikin itseä eikä pelkästään muita palveleva voima?

## Klo 18–19.30 14.12. Myönteisten ajatusten ilta

Oletko sairastumisen myötä oppinut puhumaan ja näyttämään tunteitasi? Tai oletko opetellut pysähtymään ja tunnistamaan omat rajasi? Ehkä olet saanut vertaistuen kautta itsellesi tärkeitä ihmisiä elämääsi. Mitä hyvää sairastuminen on sinulle mukanaan tuonut? Nyt on aika kiittää itseä siitä, miten pitkälle olet omassa matkassasi tullut!



# Voimaa vertaisuudesta

## Vertaiset verkossa

Kaipaako ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajankohtaisista aiheista? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

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

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

### Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

### Verkossa

**Paikka:** Teams

**Ilmoittaudu mukaan:** Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

To 25.8. klo 14–15.15  
**Rentoa elokuuta!**

Miten sinä rentoudut? Mitkä asiat saavat sinulle rennon olon? Entä voisiko rentoutumista harjoitella? Tule jakamaan omat rentoutumisvinkkisi ja kokeilemaan harjoituksia yhdessä verkon välityksellä.

Ohjaajina: Terhi Kimmelmä-Paajanen ja Kati Rantonen

To 29.9. klo 14–15.15  
**Virkataan ja neulotaan verkossa**

Tule rentoutumaan vapaamuotoiseen käsityötuokioon! Jaetaan vinkkejä ja inspiraatioita sekä jutellaan siitä, mitä kaikkea käsityöt merkitsevät. Voit olla neuloja, virkkaaja tai vasta harrastuksen aloittamista haaveileva. Sovit joukkoon juuri sellaisena kuin olet!

Ohjaajina: Esko Poutanen ja Nina Tuittu

To 27.10. klo 14–15.15  
**Lukkoja luovuudessa?**

Maalaamisessa ja piirtämisessä kaikkein vaikeinta on aloittaminen – onko tämä sinun ajatuksesi? Tyhjä paperi ja leikkimielinen riittää! Nappaa käteen kynä tai sivellin, ja tule mukaan taiteilemaan. Lähdetään yhdessä avaamaan luovuuden lukkoja.

Ohjaajina: Wille Härkönen ja Nina Tuittu

To 24.11. klo 14–15.15  
**Myötätunnon hetki juuri sinulle**

Usein vaadimme itseltämme liikaa, enemmän kuin muilta ihmisiltä. Mitäs jos hetken aikaa et vaatisi itseltäsi mitään, vaan kokeilisit olla myötätuntoinen ihan sinua itseäsi kohtaan? Miltähän se tuntuisi? Tutustu-taan itsemyötätuntoa lisääviin keinoihin.

Ohjaajina: Teija Eskola ja Merja Matilainen

To 15.12. klo 14–15.15  
**Joulunajan etäglögöt**

Tervetuloa mukaan jo perinteiseksi käyneeseen glögituokioomme! Nautitaan yhdessä kupilliset kuumaa glögiä, muistellaan mennyttä vuotta ja kuullaan toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakan jouluihminen tervehdys. Omat glögöt ruudun äärelle!

Ohjaajina: Olavi Sydänmaanlakka, Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen



Terhi



Koti



Esko



Nino



Wille



Olovi



Riitta



Tarja



Teija



Merja M.





## Tietoisku: 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?

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

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

### Kenelle?

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

### Verkossa

**Ajankohta:** 1.12.

**Kellonaika:** 14–15

**Paikka:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 100

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

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

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Päivi

Tarja



## Sinustako vertaisohjaaja?



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



18–30-  
vuotiaalle

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielen-  
terveysongelmia kokeville nuorille?  
Tukea toisten toipumista kertomalla  
omista kokemuksistasi, kuuntelemalla ja  
keskustelemalla? Haluaisitko toimia  
vertaisohjaajana?

**T**ämä kurssi on sinulle, jos sinua kiinnostaa vertais-  
ryhmän ohjaaminen kasvokkain tai verkossa ja toisten  
tukeminen, mutta mietityttää vähän uskallatko, osaatko  
tai jaksatko. Riittää, että sinulla on omakohtaista kokemusta  
mielenterveyden ongelmista, halu kannustaa toisia ja olla  
ihminen ihmiselle.

Tuemme sinua käyttämään omaa elettyä elämäsi kaikkine  
kipukohtineen ja rosoineen vahvuutena ja työkaluna toisten  
tukemisessa. Opit ryhmänohjaajan perusvalmiuksia, ryhmän  
perustamista ja pelisääntöjen laatimista.

Harjoittemme yhdessä sitä, miten selvität haastavista  
tilanteista ja kuinka huolehtia omasta jaksamisesta ohjaajana.  
Lisäksi saat perustietoa Mielenterveyden keskusliitosta ja  
tutustut toisiin, tuleviin vertaisohjaajiin.

Kerro meille hakemuksessasi itsestäsi ja siitä, miksi  
innostuit kurssista.

**Kenelle?**

Tampereen alueella asuville, mielenterveyden ongelmia  
kokeneille 18–30-vuotiaalle, jotka haluavat tuoda toivoa  
toisille ja toimia vertaisena.

Täytähän  
hakemuksen  
huolella, koska  
teemme valinnat  
sen perusteella.



Päivi



Tarja

## Tampere/Verkko

**Kurssipäivät**

**Osa 1**  
**Vertaisohjauksen perusteet.**  
**Miksi haluan vertaiseksi?**  
Tampereella 24.–25.8.  
klo 10–16

**Osa 2**  
**Arvostava kohtaaminen ja  
toivon tuominen**  
Verkossa 19.9.  
klo 14–16

**Osa 3**  
**Vuorovaikutusta verkossa**  
Verkossa 14.11.  
Klo 14–16

**Osa 4**  
**Haastavia tilanteita?**  
**Kuinka huolehdiin omasta  
hyvinvoinnistani?**  
Tampereella 13.12–14.12.  
klo 10–16

**Paikka:** Kumppanuustalo  
Artteli, Mustanlahdenkatu 22,  
Tampere

Verkkopäivät: Teams

**Muoto:** Kotoa käsin

**Kouluttajat:** Tarja Tikkanen,  
Päivi Toneri ja vertaisohjaaja,  
Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** 15.8. klo 16  
mennessä

**Mahduinko mukaan?**  
Kerromme sinulle viimeistään  
15.8.

**Mukaan mahtuu:** 16

**Mitä maksaa?** Ei mitään!  
Korvaamme myös osallistujien  
matkakulut Tampereen  
alueella, halvimman  
kulkuneuvon mukaan.  
Kurssipäivinä Tampereella  
tarjoamme lounaan ja kahvit.



Hyvän  
kokemus-  
asiantuntijan  
työkalupakki





Joskus löytää itsensä tilanteesta, jossa miettii, mitä hyötyä minulle on käymästäni kokemusasiantuntijakoulutuksesta. Tuntuuko oma tarina jo vanhentuneelta? Oletko turhautunut, kun keikkoja ei kuulu?

**K**okemustarina on tarina, joka muuttuu elämän varrella. Tällä kurssilla on mahdollisuus tarkastella ja päivittää omaa kokemustarinaa. Tarkoituksena on myös pohtia, miten hyödyntää kokemusasiantuntijakoulutusta erilaisissa elämäntilanteissa.

Lisäksi kuulet Mielenterveyden keskusliiton ajankohtaisista kokemusasiantuntijoihin liittyvistä asioista ja pääset vaihtamaan ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

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

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

#### Kenelle?

Oletko osallistunut aikaisemmin Mielenterveyden keskusliiton kokemusasiantuntijakoulutukseen? Jos kaipaat uusia tuulia ja päivitystä tarinaasi, tämä jatkokoulutus on sinulle.

#### Verkossa

**Ajankohta:** 14.10.–11.11.

**Kellonajat:** 10–12

#### Kurssijaksot

14.10. Oman tarinan päivittäminen

28.10. Turhautumisen tunteita ja onnistumisen kokemuksia

11.11. Voimavaroista huolehtiminen

**Paikka:** Teams

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

**Hae mukaan:** 4.10.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 6.10.

**Mukaan mahtuu:** 15



Päivi

Tarja

Sinustako  
kokemusasiantuntijoiden  
kouluttaja?





Oletko aikeissa kouluttaa yhdistyksenne toimintaan kokemusasiantuntijoita? Miten koulutuksen järjestäminen käytännössä toimii? Haluaisitko tukea toisia kokemustarinan rakentamisessa ja esiintymisessä?

**K**oulutuksessa saat käytännön työvälineitä siihen, kuinka ohjata tulevia kokemusasiantuntijoita rakentamaan omat ajatukset ja kokemukset sairastumisesta ja toipumisesta yleisön kiinnostuksen vangitsevaksi ja toivoa tuovaksi tarinaksi. Lisäksi opetellaan tarinan päivittämistä tähän hetkeen, sillä emmehän halua kertoa sanatarkasti samoja juttuja vielä vuosienkin jälkeen, kun elämämme kulkee eteenpäin, eikö vaan? Miten järjestän koulutuksen omassa toimintaympäristössäni, esimerkiksi yhdistyksessä?

Monelle oman tarinan esittäminen saattaa olla jännittävä hetki. Mitä kaikkea olisi hyvä huomioida esiintymistilanteessa ja kuinka voisimme tukea esiintymistaitoja?

Pohditaan lisäksi kokemusasiantuntijan jaksamista ja keinoja tukea sitä.

Kaksiosainen koulutus on käytännönläheistä, ja työskentelemme sekä ryhmissä että itsenäisesti. Koulutus sisältää myös välitehtävän, jossa suunnittelemme omaan toimintoihin soveltuvan koulutuksen sekä harjoittemme tarinan tuottamista kirjoittamalla – omakohtainen sen ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla.



Teija

Tarja

#### Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten ja järjestöjen työntekijöille ja kokemusasiantuntijoille, joilla on kokemusta vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnasta ja jotka haluisivat kouluttaa uusia kokemusihmisiä yhdistyksen toimintaan. Koulutus sopii hyvin myös yhdistyksen työparille, jossa työntekijä ja kokemusasiantuntija toimivat yhdessä.

#### Kuopio/Verkko

##### Kurssipäivät:

Kuopio: 6.9.–7.9. klo 10–16

Kuopio: 29.11.–30.11.  
klo 10–16

Verkko: 25.10. klo 13–15

Verkko: 8.11. klo 13–15

##### Paikka:

Kylpylähoteli Rauhalahdi,  
Katiskaniementie 8, Kuopio

Verkkotapaamiset Teamsissä

**Ohjaajat:** Teija Eskola ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** viimeistään 26.8.

##### Mahduinko?

Kerromme sinulle 30.8.

##### Huom!

Kasvokkaisina kurssipäivinä tarjoamme kahvit ja lounaan. Matkakuluista ja majoituksista vastaa jokainen osallistuja itse.



# Veturipäivät

## Liikkumisen ja luovuuden poluilla



Haluatko uusia ideoita vertaisena ja kokemusasiantuntijana toimimiseen? Voisiko sanoilla leikkiminen olla sinun juttusi? Löytyisikö luonnosta uutta energiaa? Haluatko verkostoitua toisten vertaisten kanssa?

**V**ertaisohjaajana ja kokemusasiantuntijana tulee tilanteita, joissa haluaa kehittää omaa luovuuttaan ja saada uusia ideoita. Miten kehittää itseään? Kuinka saada toimintaan mukaan kirjoittamisen iloa tai luonnosta ja liikkumisesta uutta energiaa? Tuntuuko, että olisi tarvetta saada kokoontua vertaisten kesken?

Veturipäivillä tähän kaikkeen on mahdollisuus! Harjoitteleme yhdessä uusia toiminnallisia menetelmiä, haemme lisää jaksamista liikkumalla luonnossa sekä tapaamalla toisiamme.

Osallistujat pääsevät mukaan kolmeen erilaiseen työpajaan:

1. Sanan ja kuvan polku
2. Liikkumisesta ja luonnosta energiaa itselle ja toisille
3. Voimaa vertaisuudesta

Lisäksi vaihdamme keskenämme kokemuksia, ajatuksia ja ideoita. Ja totta kai myös virkistäydymme.



Koti

Tarja

Päivi

Nina

### Kenelle?

Mielenterveyden keskusliiton ja jäsenyhdistyksen jo toiminnassa oleville vertaisohjaajille ja -neuvojille sekä kokemusasiantuntijoille, jotka kaipaavat tukea jaksamiseen sekä työvälineitä toiminnan ja itsensä kehittämiseen.

### Tampere

**Kurssipäivät:** 14.9.–15.9.

#### Kellonajat:

Ke 14.9. aloitamme lounaalla klo 11.00 ja To 15.9. lopetamme klo 15

**Paikka:** Varalan urheilupuisto, Varalankatu 36, Tampere

**Kouluttajat:** Kati Rantonen, Tarja Tikkanen, Päivi Tonteri ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

**Mukaan mahtuu:** 24

**Hae mukaan viimeistään:** 26.8.

#### Mahduinko?

Ilmoitamme sinulle 30.8.

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta ja sisältää täysihoidon: majoittuminen 2 hh huoneissa 14.9.–15.9. Mikäli tarvitset majoittumista 13.9–14.9. väliselle yölle, vastaat yöpymisen varaamisesta ja kuluista itse.

Korvaamme osallistujien matkakulut julkisella liikenteellä.

**HUOM! Muistathan tarkistaa peruutusehdot samalla kun ilmoittaudut s. 5!**

# Mielenterveysongelmat läheisen elämässä



# Meidän arki, hyvä arki

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

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

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?



*Toivoin, ettei lapsi huomaisi paha-aoloani. Halusin kertoa siitä ja sanoa, ettei se liity häneen, mutta en löytänyt sanoja.*

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.



## Kenelle?

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

## Kouvolo

**Ajankohta:** 13.9–14.9.

**Kellonaika:** 10–14

**Paikka:** Sokos Hotel Vaakuna, Hovioikeudenkatu 2, Kouvola

**Muoto:** Kurssilla käydään Kotoa käsin

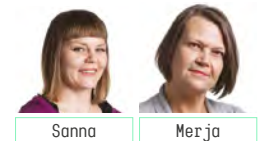
**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Merja Smahl ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 8 perhettä

**Hae mukaan:** viimeistään 30.8.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 2.9.

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



Sanna

Merja





# Suukkoja ja säröjä

Äitejä, isiä, vävyjä, miniöitä, tyttäriä, poikia, mummeja, ukkeja, lapsenlapsia.... Välillä voi olla vaikea hahmottaa, missä kulkevat toisilleen läheisten ihmisten rajat eri sukupolvien välillä. Mihin kaikkeen voin tai saan isovanhempana tai aikuisena tyttärenä puuttua?

**M**iten saan olla mukana aikuisten lasteni tai lastenlasteni elämässä? Mikä on mummin ja ukin rooli, entä apen ja anopin? Voinko olla mukana lastenhoidossa ja kasvatuksessa? Entäpä jos aikuisesta lapsesta tuntuu siltä, että oman äidin tai isän elämään pitäisi puuttua?

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Toisen aikuisen näkemyksiä ja valintoja elämässä voi olla välillä vaikea hyväksyä, kun itse ajattelee ja elää eri tavoin. Mielenterveyden ongelmat vanhemmalla, puolisoilla tai isovanhemmalla tuovat vielä lisää haastetta perheeseen. Ne vaikuttavat sekä mielenterveysongelmia itse kokevan että kaikkien läheisten elämään.

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

## Kenelle?

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

## Verkko

### Tapahtumapäivät:

To 15.9.  
Rakkautta ja rajoja  
sukupolvisuhteissa

To 13.10.  
Ero sattuu ja satuttaa  
– kenen leiriin kuulut?

To 10.11.  
Miten pitää huolta omasta  
jaksamisesta?

**Kellonajat:** 14–15

**Paikka:** Teams

**Puhumassa:** Minna Oulasmaa,  
isovanhemmuuden asian-  
tuntija, Väestöliitto ja Merja  
Smahl, kuntoutussuunnittelija,  
Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?**  
Ilmoittaudu viimeistään  
tapahtumaa edeltävänä  
päivänä klo 10 mennessä.  
Saat osallistumislinkin  
sähköpostiisi tapahtuma-  
päivän aamuna

**Yhteistyössä kanssamme:**  
Väestöliitto



Minna



Merja



## Viikonloppu läheisille

Luonto ja luovuus hyvinvoinnin tukena

Tuntuuko siltä, että sinä itse, hyvinvointisi ja tarpeesi ovat unohtuneet kokonaan, kun huoli ja huolehtiminen läheisestä täyttää arjen? Onko jaksamisesi koetuksella?

**K**un perheenjäsen tai muu itselle tärkeä ihminen sairastuu, se vaikuttaa väistämättä myös läheisten arkeen. Uupuminen hiipii huomaamatta elämään.

Entäpä jos viikonlopun verran keskittyisit itseesi ja omaan hyvinvointiisi?

Läheisten viikonloppu on tauko arjesta. Elämyksiä, iloa, luonnon elvyttävästä voimasta nauttimista, oman luovuuden herättelyä, toisten kanssa asioiden jakamista kepein keinoin.

Tutustumme yhdessä luonnon ja luovuuden hyvää tekevään voimaan ja mahdollisuuksiin käsitellä tunteita ja kokemuksia niiden avulla.

Viikonloppu tarjoaa myös tilaisuuden puhua luottamuksella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vaikeistakin ajatuksista ja tunteista.

### Kenelle?

Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden arjessa läheisen mielenterveysongelmat ovat ajankohtaisia ja jotka toivovat tukea ja tunteiden purkua.

### Kuusamo

**Kurssipäivät:** 7.10–9.10.

**Kellonajat:** Aloitamme 7.10 klo 17 ja 9.10. lopetamme klo 14

**Paikka:** Nuoriso- ja luontomatkailukeskus Oivanki, Rovaniementie 62 a, Kuusamo

**Ohjaajat:** Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto, Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry sekä vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla yövytään.

**Mitä maksaa?** Ei mitään! Osallistuminen sisältää täysihoidon. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 8.9 mennessä.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 9.9

**Yhteistyössä kanssamme:** Mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry



Sanna

Tarja

Piia

# Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä



# Toivo ammattilaisen työvälineenä

Kaipaatko uusia välineitä tai näkökulmia työhösi? Miten tukea toivon heräämistä tai voimien löytämistä? Haluaisitko pysähtyä pohtimaan, mitä se toivo lopulta tarkoittaa? Entä mitä kaikkea on arkisissa käytännön tilanteissa toipumisorientaatio, toipumisen näkökulma? Miltä se tuntuu itse mielenterveysongelmia kokevasta ihmisestä?

**P**erehdymme 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 ja miten ne tukisivat hän tavoitteitaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Miltä tuki ja palvelut näyttävät mielenterveysongelmia itse kokeneen ihmisen silmissä? Mikä tuki toipumista ja toivoa?

Mukana kertomassa kokemuksistaan ja keskustellessaan on kokemusasiantuntija.

Sisältö perustuu Mielenterveyden keskusliitossa yli kahdenkymmenen vuoden ajan kehitettyyn voimavara-pohjaiseen työotteeseen asiakastyössä, toivon herätelyyn työvälineenä, toipumislähtöiseen näkökulmaan ja kokemustietoon mielenterveysongelmia kokevien ihmisten arjesta.

## Koulutuksen aiheet

- Näkökulmana toipuminen - miten käytännössä?
- Toivon merkitys, toivon vahvistaminen
- Arvostava kohtaaminen asiakastyössä
- Minun kokemukseni: Kokemusasiantuntija kertoo toivon heräämisestä ja toipumisesta
- Arvojen merkitys omannäköiselle elämälle
- Voimavarat, taidot ja motivaatio
- Miten vahvistaa itsemyötätuntoa?
- Ammattilaisten vertaisuus ja voimien riittävyys



*Parasta oli yhteinen ajatusten jakaminen ja käytännön työkalujen löytyminen omaan työhön.*

### Eri paikkakunnilla pidettävät koulutukset

Perehdymme aihepiireihin kouluttajien pitämien alustusten sekä yhteisten ja pienryhmissä tapahtuvien keskustelujen avulla. Tutustumme erilaisiin harjoituksiin, jotka sopivat niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyynkin.

### Kahden iltapäivän verkkokoulutus

Perehdymme aihepiireihin kouluttajien pitämien alustusten, harjoitusten sekä yhteisten ja pienryhmissä tapahtuvien keskustelun avulla.

### Viiden kerran Toivo-koulutus

Koulutussarja, jossa luento-osuuksien lisäksi kuhunkin teemaan liittyviä tehtäviä ja kokemusten vaihtoa verkkoalustoilla. Jokaiseen koulutuskertaan ilmoitaudutaan erikseen.





## Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille ja alan opiskelijoille, jotka kaipaavat uusia työvälineitä ja näkökulmia sekä ajatustenvaihtoa toisten ammattilaisten kanssa.

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

## Kokkola

**Ajankohta:** 13.9.–14.9.

**Kellonajat:** 9–16

**Paikka:** Original Sokos Hotel Kaarle, Kauppatori 4, Kokkola

**Kouluttajat:** Teija Eskola ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Ilmoittaudu viimeistään:** 6.9.

**Mukaan mahtuu:** 25

## Kuopio

**Ajankohta:** 21.9.–22.9.

**Kellonajat:** 9–16

**Paikka:** Sokos Hotelli Puijonsarvi, kokoustila Ferdi, Minna Canthin katu 16, Kuopio

**Kouluttajat:** Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

**Ilmoittaudu viimeistään:** 14.9.

**Mukaan mahtuu:** 20

## Kerava

**Ajankohta:** 6.10.–7.10.

**Kellonajat:** 9–16

**Paikka:** Keravan seurakuntakeskus, Rippikoulusali, Papintie 2–6, Kerava

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

**Ilmoittaudu viimeistään:** 29.9.

**Mukaan mahtuu:** 25



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

Toivoa verkossa

## Verkossa

**Ajankohta:** 13.12.–14.12.

**Kellonajat:** klo 12–15

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Teija Eskola, Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

**Ilmoittaudu viimeistään:** 12.12. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 50



Teija

Tarja

Merja M.

Wille

Jyrki



## Verkossa

## Toivo ammattilaisen työvälineenä

Valitse yksi tai kaikki!

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Teija Eskola, Merja Matilainen, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto sekä kokemusasiantuntijat.

**Mukaan mahtuu:** 100

**Miten mukaan?** Kukin kerta on oma kokonaisuutensa, johon ilmoittaudutaan ennakkoon.

Ilmoittaudu viimeistään koulutusta edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Lähetämme sinulle sähköpostitse osallistumislinkin koulutuspäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

Ke 26.10. klo 13–15  
**Toipumisorientaatio ja toivo**  
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 kokemuksia

Ke 2.11. klo 13–15  
**Arvostava kohtaaminen**  
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.

Ke 9.11. klo 13–15  
**Motivaatio ja tavoitteet**  
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?

Ke 16.11. klo 13–15  
**Itsemyötätunto ja sisäinen puhe**  
Monien meistä on helpompi suhtautua myötätuntoisesti toisiin kuin itseemme. Itsemyötätunto on kuitenkin taito, jota voi kehittää. Miten olla itsensä paras ystävä? Miten puhutella itseään lempeästi ja kannustavasti? Itsemyötätunnolla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin.

Ke 30.11. klo 13–15  
**Arjen kokeminen**  
Ihminen voi valita, mitkä kokemuksensa hän ottaa omaan tarinaansa. Mistä hän kertoo itselleen ja läheisilleen. Positiivisten kokemusten valinta tukee voimavaroja ja motivaatiota. Negatiivisten kokemusten valinta tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Tutustumme arjen kokemiseen myös vahvuuksien hyödyntämisen ja voimavarojen säätelyn näkökulmasta.



Teija

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?

**P**orukkaan 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 ammatillisesti ohjatun ryhmätoiminnan aloittamiseen.

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

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

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

## Kenelle?

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

## Rovaniemi

**Ajankohta:** 1.9.

**Kellonajat:** 9–16

**Paikka:** Scandic Rovaniemi City, Koskikatu 23, Rovaniemi

**Kouluttajat:** Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielen-terveyden keskusliitto

**Ilmoittaudu viimeistään:** 25.8.

**Koulutukseen mahtuu:** 20

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Tarja

Sanna



# 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?

**M**otivaatiota, 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.

### Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Ajankohta:** 28.10.

**Kellonajat:** 12–15

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

**Mukaan mahtuu:** 295

**Ilmoittaudu viimeistään:** 27.10. klo 10 mennessä  
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi koulutuspäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Päivi



Jyrki





## Toipumisen polulla - merkityksellisyyttä etsimässä

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

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

Pohdimme yhdessä toipumista ja sen tukea. Mitä lopulta ovat mielenterveytyössä käytetyt termit ”toipumisorientaatio” tai ”Recovery” arakisissa 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.

### Verkossa

**Ajankohta:** 18.10.

**Paikka:** Zoom

**Kellonajat:** 12–15

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

**Ilmoittaudu viimeistään:** 17.10. klo 10 mennessä

**Koulutukseen mahtuu:** 295

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Merja M.

Päivi



## 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?

**T**utustumme 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?

Luovuuden ja flow-tilan voima on valtava. Miten vapauttaa oma arkinen luovuutemme?

### Kenelle?

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

### Helsinki

**Ajankohta:** 30.9.

**Kellonaika:** 9–16

**Paikka:** Lapinlahden lähde, Pylvässali, Lapinlahdenpolku 8, Helsinki

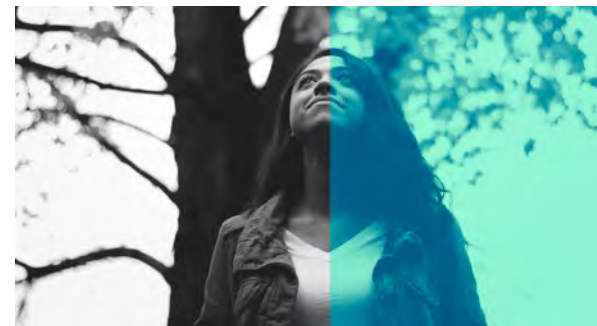
**Kouluttajat:** Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Ilmoittaudu viimeistään:** 23.9.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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



Wille

Nina



## 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.

**M**iten ja mihin kaikkeen voisimme käyttää luovaa kirjoittamista? Entä kuinka rakentuu luottamus, jonka myötä toinen on valmis jakamaan meille ajatuksiaan, tunteita ja arkeen?

### Kenelle?

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

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

### Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Ajankohta:** 20.9.

**Kellonajat:** 13–15

**Kouluttajat:** Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 295

**Ilmoittaudu viimeistään:** 19.9. klo 10 mennessä  
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi koulutuspäivän aamuna.



Wille

Nina



## 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?

**A**ina 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.

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

### Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Ajankohta:** 13.10.

**Kellonajat:** 13–15

**Kouluttajat:** Wille Härkönen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

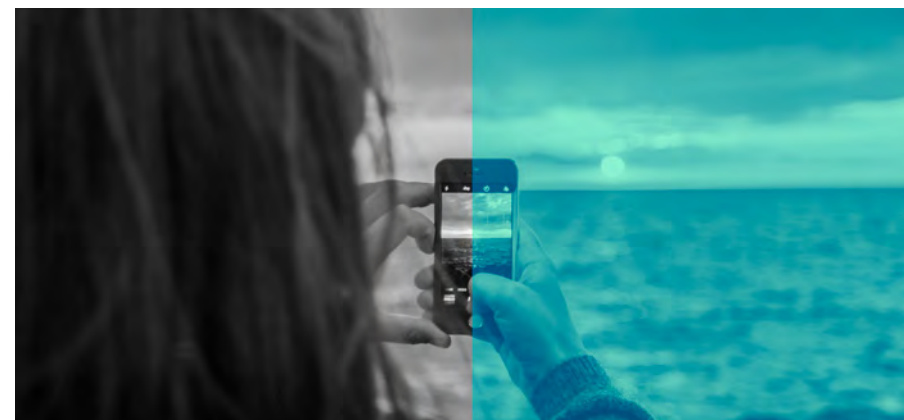
**Mukaan mahtuu:** 295

**Ilmoittaudu viimeistään:** 12.10. klo 10 mennessä  
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi koulutuspäivän aamuna.



Wille

Nina





## HEVARI - henkilökeskeinen voimavaravalmennus

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

**P**erehdymme siihen, millä tavalla ryhmässä voidaan käsitellä arvoja, ystävyyttä, unelmia ja kökköuskomuksia. Tutustumme kirjallisiin, luoviin ja kehollisiin harjoitteisiin, joita voi käyttää ryhmässä nuorten kanssa, kun etsitään omia vahvuuksia ja kehitetään tunnetaitoja.

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



Anna

Tuija

Anne

### Kenelle?

Nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille

### Verkossa

**Ajankohta:** 28.9.

**Kellonajat:** 9–15

**Paikka:** Zoom

**Kouluttajat:** Anna Pöllönen, Tuija Nissinen ja Anne Kukkonen/Omat Avaimet -toiminta sekä nuori kokemusasiantuntija.

**Ilmoittaudu viimeistään:** 23.9. klo 10 mennessä

**Mukaan mahtuu:** 50

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

# Juuri sinulle ja aivan kaikille







# Hyvinvoinnin iltakoulu

Mitä  
maksaa?  
Ei mitään!

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

## Kenelle?

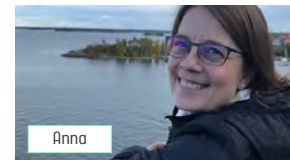
Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

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

**Mukaan mahtuu:** 295



Anna



Tiina



Jukka

Ti 29.11. klo 18–19.30  
**Voiko suru olla hyvää?**

Sureminen tulkitaan useimmiten prosessiksi, jolla on tavoite ja päätepiste. Surutyö pitäisi tehdä, vaiheet käydä läpi ja surusta selviytyä. Entä jos suru ei olisikaan negatiivista pääomaa vaan pysyvä osa minuuttamme? Entä jos osaisimme surra? Voisiko syväkin suru silloin olla hyvää?

Mari Pulkkinen, FT, tietokirjailija ja kouluttaja

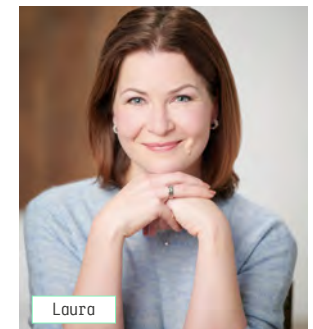
Ti 13.12. klo 18–19.30  
**Älä työssä stressiä pois – käytä se hyödyksesi**

On helppo vetää johtopäätös, että stressi on jotain todella haitallista, jota pitää välttää niin paljon kuin mahdollista, koska meitä varoitetaan siitä kaikkialla. Stressillä on lukuisia haittoja, mutta se voi olla myös vahvistavaa. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että voimme käyttää stressiä hyödyksi, tukemaan hyvinvointia ja terveyttä, jos vain valitsemme ajatella niin. Esityksessäni kerron, mihin se perustuu ja miten ajattelutapaa voi muuttaa.

Laura Sokka, neuropsykologian erikoispsykologi, PsT, Neuropsykologipalvelu Atenta Oy



Mari



Laura

Ti 27.9. klo 18–19.30  
**Arki kantaa, päivä kerrallaan**

Miten teini-ikäisen tai nuoren aikuisen psyykinen oireilu ja sairastuminen vaikuttaa perheen arkeen? Entä vanhempana olemiseen?

Mitä keinoja on tukea sekä omaa että perheenjäsenten jaksamista työssä ja päivittäisessä elämässä?

Anna Kokko, erityisasiantuntija, perhesosiologi, Väestöliitto

Ti 25.10. klo 18–19.30  
**Isät huoliakaan alla**

Kun perheessä voidaan huonosti, isät helposti nappaavat vastuun. Samalla huolet ja vastuu kuormittavat isien hyvinvointia. Kun puolisoilla tai lapsella on haasteita mielenterveyden ja/tai päihteiden käytön kanssa, isät kaipaavat tilanteesta tietoa, vertaistukea sekä kysymystä: "Kuinka sinä jaksat?"

Tiina Vartiainen, vastaava hanketyöntekijä ja Jukka Törrö, hanketyöntekijä, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry / ITUA-hanke (Isille Tukea Arkeen)



# 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!

Mitä maksaa?  
Ei mitään!

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

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

**Huolia pilkkomassa:** Teija Eskola, Riikka Mettälä, Paula Paloheimo ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitosta.

**R**ahahuolien, tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkkotaan 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.

### Kenelle?

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

### Ma 5.9. klo 13–14.30 Saiko sairastuminen talouden sekaisin?

Millaisia etuuksia on olemassa, jos sairastuu yllättäen? Miten kuvata omaa oloa ja sairauden vaikutuksia arkeen erilaisissa hakemuksissa? Mitä voin tehdä, jos hakemus hylätään? Entäs jos ei selviä laskuista ja maksut ovat menneet ulosottoon tai on kertynyt velkaa? Pääseekö veloista koskaan eroon? Tai onko maksuhäiriömerkintä ikuinen?

Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

### Ma 3.10. klo 13–14.30 Potilaana terveydenhuollossa

Millaisia oikeuksia minulla on, jos sairastun? Mitä voin tehdä, jos olen tyytymätön saamaani hoitoon? Mikä on potilasvahinkoilmoitus ja milloin sen voi tehdä?

Teija Eskola ja Riikka Mettälä, Mielenterveyden keskusliitto

### Ma 7.11. klo 13–14.30 Sosiaalipalvelut perheen tukena

Mistä apua lapsiperheen arkeen, kun mielenterveyden ongelmat vievät vanhemmalta voimat? Mistä kysyä neuvoa ja pyytää apua? Mitä tapahtuu, jos apua pyytää sosiaalipalveluista? Millaista apua perhe voi ylipäättensä saada? Mitä perhetyö tai kotipalvelu tarkoittavat ja miten ne voisivat auttaa juuri teitä?

Käymme läpi erilaisiin esimerkeihin, millaisissa tilanteissa apua kannattaa pyytää sosiaalipalveluista.

Riikka Mettälä ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto



Paula

Riikka

Teija

Merja





# Mielitekoja

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

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

Ke 28.9. 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 5.10. 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.



Teija

Jyrki

Merja M.

Ke 12.10. klo 14–15  
**Itselleni kiltti?**

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

Ke 19.10.22 klo 14–15  
**Tunteet vievät?**

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



Mitä maksaa?  
Ei mitään!

## Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 295



# Onko tätä tutkittu?

## Kurkistuksia tieteen maailmaan

Mistä mielenterveyskentällä nyt puhutaan? Kiinnostaisiko tiivis katsaus tutkimustietoon?

**M**ielenterveydestä ja siihen liittyvistä ilmiöistä, asenteista ja keinoista tiedetään paljon myös tutkimuksen vinkkelistä. Kokosimme muutamia mielenkiintoisimpia perjantai-aamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

**Kokemusasiantuntija mielenterveyspalveluissa?**

Asiakaslähtöisyyttä, kustannustehokkuutta, tavoitettavuutta – mitä vielä? Mielenterveyspalveluita puristetaan monesta eri suunnasta. Kokemusasiantuntijuus tuo palveluiden kehittämiseen paljon uusia ihmisläheisiä näkökulmia. Mikä on kokemusasiantuntijoiden rooli ja miten he muokkaavat palveluita ja toimintatapoja? Ja kuka auttaa ja ketä?

Hannele Mäkiöllitervo, HTM, kokemusasiantuntija L-PSHP ja toiminnanjohtaja, Mieli Meri-Lapin mielenterveys ry

**Sydämen asialla – uupumiseen saakka?**

Kokemusasiantuntijana toimiminen tuo monelle toipujalle valtavasti merkityksellisyyttä elämään. Ja muiden kokemusten kuuleminen tuo toivoa monelle toipumisen kanssa taistelevalle. Mutta mitä tutkimusten valossa tiedetään kokemusasiantuntijoiden kokemasta työn merkityksellisyydestä? Entä merkityksellisen työn nurjista puolista, kuten väsymisestä ja uupumisesta?

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



Mitä maksaa?  
Ei mitään!

## Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

## Verkossa

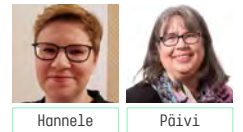
**Ajankohta:** 21.10.

**Kellonajat:** 10–11

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

**Ilmoittaudu:** 20.10. klo 10 mennessä



Hannele

Päivi





# Minun kokemukseni

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

**M**inun 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.

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?**  
Ei mitään!

### Ke 7.9. klo 18–19 Suorittajasta itsemtyötuntoisempaan elämään

”Kun elän tässä hetkessä, on helpompaa löytää sen hetken kauneus ja tärkein ydin - keskittyä olennaiseen ja päästää irti liiasta kontrollista. Pysyvä tarkkailijaminä on kulkenut mukanani vauvasta pikkutyttö ja nuoren teinin kautta aikuisuuteen ja tähän hetkeen.”

Kuinka kulkea kohti itsemtyötuntoisempaa ja armollisempaa suhtautumista itsen ja toisiin elämänmittaisen suorittamisen jälkeen? Kokemus herkän tytön vartumisesta kohti aikuisuutta hankalienkin kokemusten kautta, usein ahdistuksen kanssa eläen.

Kokemusasiantuntija Heidi

### Ke 5.10. klo 18–19 Herkän tytön tarina

Iloinen, herkkä, naurava. Pieni tyttö täynnä elämisen riemua. Sitten tuleekin säröjä, herkkään mieleen kolhuja. On kova tarve miellyttää. Olla erinomainen. Lopulta tyttöä ympäröi vain musta toivottomuuden laakso. On syömishäiriö, masennus ja seksuaaliset traumat.

Mutta hiljalleen jostain alkaa pilkottaa pienen pientä kajoa, vähän toivoa. Mistä se tuli? Vai oliko se siellä jossain koko ajan? Tyttö oppii sanoittamaan kokemuksiaan. Harjoittelee häpeästä irtautumista. Oppii ottamaan vastaan apua ja rakkautta. Löytää jonkinlaisen tyyneyden keskeneräisyydestään. Siitä, että ei tarvitse olla valmis. Ja voi kuitenkin olla vapaa. Voi kuitenkin elää. Hyvää elämää.

Kokemusasiantuntija Anni

### Ke 2.11. klo 18–19 Kokemuksia sähköhoidosta - ensin hoitajana, sitten potilaana

”Olin hoitajana mukana antamassa sähköhoitoa, ja kun sairastuin, olinkin itse vastaanottajana. Sähköhoito ei ole ollut kokemukseni mukaan elokuvatyylinen rangaistusmenetelmä vaan vankka terapiamuoto.

34-vuotias perheenäiti, entinen sairaanhoitaja ja ensihoitaja, nykyinen ohjelmoija, psykoottisen masennuksen selviytyjä ja sähköhoidon eli ECT:n puolesta-puhuja kertoo kokemuksistaan.

Kokemusasiantuntija Anni

### Ke 7.12.22 klo 18–19 Syömishäiriö vähemmistöryhmissä

Poikien, miesten ja maahanmuuttajataustaisten syömishäiriöistä puhutaan ja tiedetään edelleen liian vähän. Miten miesten oireilu poikkeaa muista? Entä kuinka kulttuuri ja uskonto voivat altistaa syömisen ja kehonkuvan haasteille?

Kokemusasiantuntija Ali



## Insta Live: Ihmisiltä ihmisille

Lokakuussa ja marraskuussa kokoonnutaan puoleksi tunniksi Insta Liveen juttelemaan mieltä koskettavista aiheista, omista kokemuksista ja ajatuksista.

### Kenelle?

Kaikille aiheista ja lyhyistä juttuhetkistä kiinnostuneille.

### Instagram

**Paikka:** Instagram Live

**Miten mukaan?**  
Tulet vaan linjoille, ei ennakoilmoittautumista.



Tarja

To 6.10. klo 18–18.30  
**Kun syömishäiriö hiipi elämään**

Tarja Tiikkanen, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Veronica

To 17.11. klo 18–18.30  
**Kyllä, miehetkin puhuvat tunteista!**

Esko Poutanen, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Jooa



Esko



## Liikuttava tapa -hanke tukee perheen yhteistä liikkumista

Perhejumppa, sähly, parkour, futis, nallepaini, yhteiset uimareissut? Löytyisikö teidän perheelle liikuntaharrastus, josta nauttisitte yhdessä? Jos taloutenne on tiukilla, teillä voi silti olla mahdollisuus kivoihin liikuntaharrastuksiin.

**M**ielenterveyden keskusliiton Liikuttava tapa -hanke tukee liikkumista lapsiperheissä, joissa vanhempi kokee mielenterveyshaasteita arjessaan. Tavoitteena on mahdollistaa lapsen ja vanhemman yhteinen liikkuminen ja edistää lapsen ja vanhemman mielen-terveyttä sekä samalla koko perheen hyvinvointia.

### Tukea voitte saada jos:

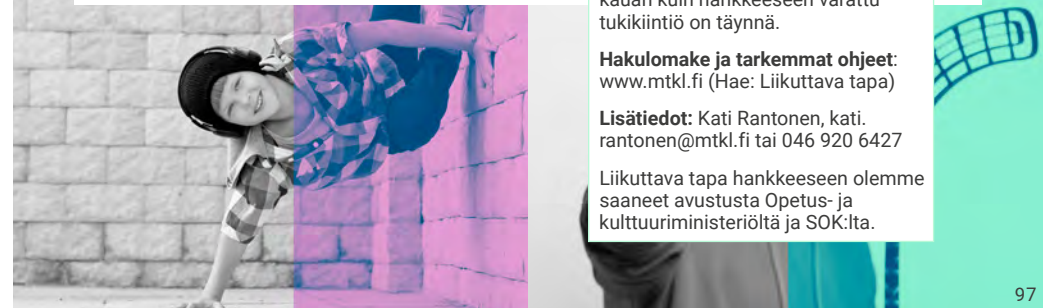
- Harrastus on lapsen ja aikuisen yhteinen
- Lapsi on alle 18-vuotias
- Harrastuksessa on kausimaksu tai sarjakortti. Tukea ei myönnetä yksittäiseen liikuntakertaan

Hakemukset käsitellään saapumisjärjestyksessä, ja tukea myönnetään vuoden 2022 aikana niin kauan kuin hankkeeseen varattu tukikiintiö on täynnä.

**Hakulomake ja tarkemmat ohjeet:**  
[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi) (Hae: Liikuttava tapa)

**Lisätiedot:** Kati Rantonen, kati.rantonen@mtkl.fi tai 046 920 6427

Liikuttava tapa hankkeeseen olemme saaneet avustusta Opetus- ja kulttuuriministeriöltä ja SOK:lta.





# Kulttuuria ja kisailua

Valtakunnalliset yhdistyspäivät 26.-27.8. Porissa

Valtakunnalliset yhdistyspäivät kokoaa yhdistysväen yhteen perinteiseen kaksipäiväiseen syksyn tapahtumaan.

**P**erjantaina osallistujat pääsevät kokemaan kulttuuria eri tavoin muun muassa kulttuurirastien ja yhteisen iltaohjelman merkeissä.

Lauantaina taas kisataan muun muassa 3-ottelussa sekä 1 000 m:n kävelyssä. Mukana myös kaikille avoimia hyvän mielen toimintarasteja.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä paikallisten yhdistysten kanssa: Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Tukiranka ry ja Asta ry.

Tervetuloa kaikil lämpimäst Porii!



## Pori

**Paikka:** Sokos Hotel Vaakuna, Gallen-Kallelankatu 7, Pori

**Kisakenttä:** Porin stadion, Metsämiehenkatu 19, Pori

**Osallistumismaksu:** 10 €/hlö.

**Ilmoittaudu viimeistään:** 10.8.

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: Valtakunnalliset yhdistyspäivät)

### Lisätiedot:

- Nina Tuittu, [nina.tuittu@mtkl.fi](mailto:nina.tuittu@mtkl.fi), 040 723 8682
- Kati Rantonen, [kati.rantonen@mtkl.fi](mailto:kati.rantonen@mtkl.fi), 046 920 6427

# 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 nyt**

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

**Mielenterveyden keskusliitto**

## Mielenterveysneuvontaa puhuen ja chattaillen

Sinulla voi olla mielessäsi jokin tietty kysymys tai ongelma, johon haet ratkaisua, mutta yhtä hyvin voit olla yhteydessä, vaikka et osaisi puokea oloasi 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 liittyvistä  
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.

Valon-  
pilkahduksia  
hetkeesi!

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

**Mielenterveyden keskusliitto**

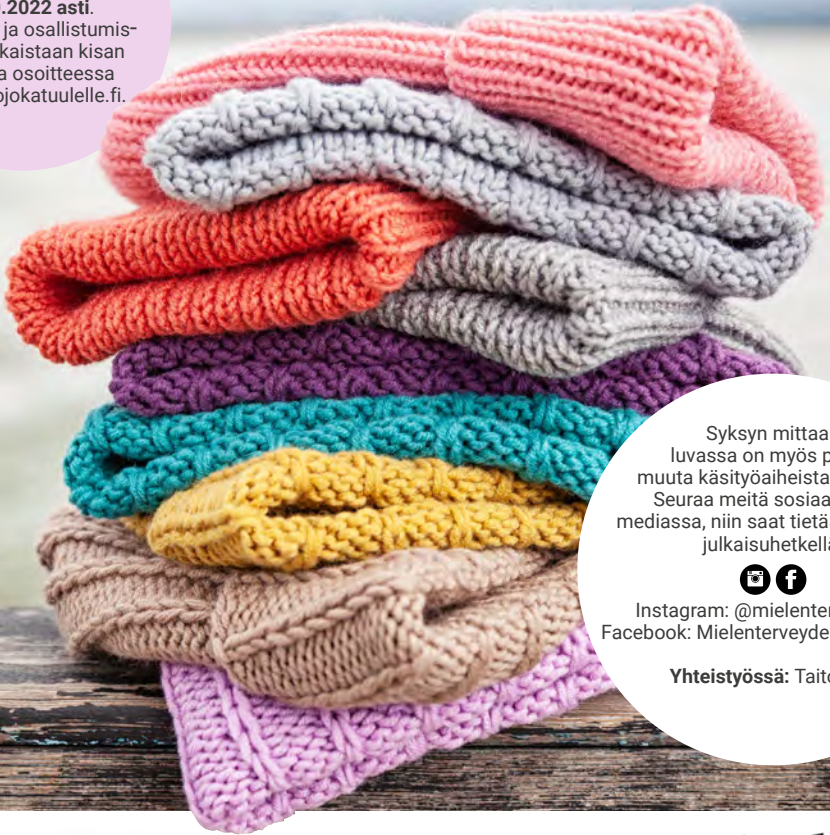


# PIPO JOKA TUULELLE

Onko neuloosi ottanut vallan?  
Osallistu pipokisaan!  
Neulo tai virkkaa mieltä ilahduttava  
ja lämmittävä pipo.

Kilpailu käynnistyy  
22.8.2022 ja  
**osallistumisaikaa on aina  
17.10.2022 asti.**

Lisätietoja ja osallistumis-  
ohjeet julkaistaan kisan  
alkaessa osoitteessa  
[www.pipojokatuulelle.fi](http://www.pipojokatuulelle.fi).



Syksyn mittaan  
luvassa on myös paljon  
muuta käsityöaiheista sisältöä.  
Seuraa meitä sosiaalisessa  
mediassa, niin saat tietää niistä heti  
julkaisuhetkellä.



Instagram: @mielenterveydenkl  
Facebook: Mielenterveyden keskusliitto

**Yhteistyössä: Taitoliitto**



Mielenterveyden  
keskusliitto

**taito**  
TAITOLIITTO