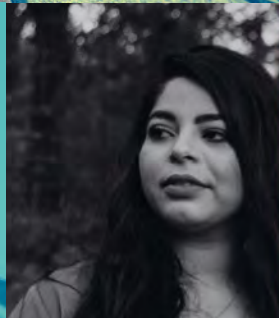


UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Kursseja kaikille mielenterveysongelmia arjessaan tai työssään kohtaaville

Syksy
2024



Kun löytää yhteyden toiseen ihmiseen, myös oma yksilöllisyys vahvistuu. Sen kaltaisia kokemuksia tarvitsemme. Yksin ei tarvitse pärjätä.

—
Olavi Sydänmaanlakka



Minun yksinäisyyttäni on lievittänyt kävely luonnossa ja ystävien luona kyläily. Kävelylenkin varrella vastaan tulleet koirien kanssa kävelyllä olleet ihmiset, joita olen voinut lähestyä kysymällä lemmikistä jotain. Myös ystävien lemmikit ja harrastukset ovat lievittäneet yksinäisyyttäni.

—
Anne-Maria Saġlam



Pitäisikö tehdä itse aloite, ystävällinen hymy bussissa, muutama sana naapurille. Jos soittaisikin itse kaverille, kysyisi vointia ja kuulumisia.

—
Raimo Tilli



Yksinäisyyttäni helpottaa tietoisuus siitä, että vaikka olisin juuri nyt tässä hetkessä yksin, on elämää ja vilinää kuitenkin ympärilläni. Myös luonnossa oleilu kaikin aistein, ihmettely ja ihastelu, luo tunteen osallisuudestani elämään. Mitä enemmän jaksan viettää aikaa luonnossa, sitä enemmän saan voimia olla myös sosiaalinen ihmisten kesken.

—
Päivi Partanen



Mitä sinulle kuuluu?

Pieni ja viaton kysymys, joka voi avata isoja ovia. Vastaatko ohimennen "ihan hyvää" vai kerrotko oikeasti mitä kuuluu? Että mieltä painaa yksinäisyys, lasten sairastelu, kiireet, vanhempien ikääntyminen tai että oma mieli ei päästä irti peloista, synkkyydestä. Entä jos kertoisit rehellisesti? Kokeilisit ojentaa luottamustasi kysyjälle ja tarjota oikeaa yhteyttä, edes hetkeksi.

Saisit kerrankin olla oma itsesi. Laskea kuoren alas. Ja kuinka hyvää meille tekeekään antaa sisimmän näkyä, olla juuri sitä mitä olemme. Ehkäpä kysyjä vastaisi samalla mitalla ja päästäisi lähelle, hyväksyisi katseellaan, lohduttaisi puristamalla olkaa. Ja miten merkityksellinen pienestäkin hetkestä voi tulla, kun molemmat päästävät irti keveydestä.

Uskallatko kokeilla?

Tänäkin syksynä ohjelmistomme pursuaa runsauttaan 96 tapahtuman voimin: on taidetta, luontoa, huolien purkamista, tukea parisuhteeseen ja vanhemmuuteen, höpsöttelyä, myyttien makustelua, herkkiä kohtaamisia ja inhimillisiä kokemuksia – niin verkossa kuin kasvokkain.

Meidän tapahtumissamme, kursseilla ja koulutuksissa saat olla oma itsesi. Ja niin mekin olemme. Kohdataanhan pian?

Miten mukaan kursseille?

 www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

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

Miten löydän kursseja?

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

Miten teen hakemuksen?

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

Ilmoittautuminen?

Koulutus- ja seminaari-paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Verkko-
tapahtumistamme
ja -koulutuksistamme
ei tule tallenteita.

Muistathan peruuttaa osallistumisen, jos et pääsekään mukaan

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

Peruutusehdot näissä tapahtumissa

Koulutukset ammattilaisille

- > Toivon jäljillä: Hämeenlinna ja Lapeenranta
- > Minustako ryhmänohjaaja?: Tampere
- > Hellittämistä itsekriittisille: Jyväskylä

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



Maksaako?
Kaikki kurssimme
ovat ilmaisia.
Usein tarjotaan
kahvitkin.



Voimavaralähtöisten kurssien hakumenettely ja valintakriteerit

Kenelle kurssit on tarkoitettu?

Voit hakea kursseille, jos:

- Sinulla on mielenterveyden ongelmia tai haluat muuten vahvistaa mielen hyvinvointia
- Olet löytänyt valikoimastamme sopivan kurssin ja sovit itsekin kurssin kohde-ryhmään
- Ryhmämuotoinen toiminta sopii sinulle
- Et ole hakuhetkellä aktiivisesti työelämässä tai opiskelemaisissa (voit olla esim. mielenterveysyistä kuntoutustulla, eläkkeellä, sairauslomalla, työttömänä)

Miten haen?

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

Miten saan tiedon valinnasta?

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

Miten osallistujat valitaan?

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

Yleiset valintakriteerit:

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

Lämpimästi tervetuloa kursseilleme!

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

Sisällys

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Mitä minulle kuuluu?	9
Voimaa luonnosta	11
Voimaa luovuudesta	14
Luovuutta keskelle viikkoa	16
Rytmiä arkeen	18
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	20
Muutoksen sietämätön vaikeus	22
Diabetes ja mieli	24
Hyvinvoinnin palikat	26

16-40-vuotiaille, opiskelijoille ja opinnoista haaveileville

Elefantti palasissa	28
Kaaos haltuun: käytännön työkaluja tehtävähallintaan	29
Kokemuksia ja tietoa raha-asioista	30
Skutsi kuulee -luontoretket	31
Metsä korvien välissä – sinun äänesi luonnossa	33

Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Trauma kuin menneisyyden mylly	36
Ahdistus kuin usvainen suo	38
Masennus kuin ikisade?	40
Opinnot kuin loputon pitäisi	42
Ehkä joskus vielä töihin	44
Mikä tässä on niin vaikeaa?	47
Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?	50
Meidän arki, hyvä arki	54

Keskusteluja kaipaaville

Valoa-ryhmächat	56
-----------------	----

Voimaa vertaisuudesta

Vertaiset verkossa	58
Kokemustoimijan työkalupakki	60



Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Mitä meille kahdelle kuuluu?	64
Voimavaroja perhearkeen	66
Suukkoja ja säröjä	68



Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä

Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä 72	
Ei vois vähempää kiinnostaa?!	
Motivaation herättely työvälineenä	74
Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä	76
HEVARI ja innostavat kohtaamistyön menetelmät	78
Kohtaamisella kohti ryhmää	80
Kokemustoimija työparina - uhka vai mahdollisuus?	81



Toiminnallisuus toipumisen tukena

Sanataide toivon välineenä	82
Kuvallinen ilmaisu toivon välineenä	83
Luonto toivon välineenä	84
Minustako ryhmänohjaaja?	85

Oma toivo koetuksella?

Toivon jäljillä	86
Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin	88



Juuri sinulle ja aivan kaikille

Hyvinvoinnin iltakoulu	90
Hyvän mielen iltamat	92
Sopimattoman onnellinen, höpsöttelyllä höystetty	92
Huolien hetki	94
Mielitekoja	96
Onko tätä tutkittu?	
Kurkistuksia tieteen maailmaan	98
Minun kokemukseni	99
Insta Live: Myyttikestit	102

Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!



Mielenterveys- ongelmat omassa arjessa



Mitä minulle kuuluu?

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

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

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

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

Kenelle?

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

Kurssilla yövytään

Luonto kutsuu seikkailuun

Liikutaan luonnossa -painotus

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

Sotkamo/Vuokatti

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 2.9.–6.9.

Kellonajat: 2.9. aloitetaan klo 15 ja 6.9. lopetellaan klo 12.

Paikka: Break Sokos hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 8.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 12.8.

Laukaa/Peurunka

Liikutaan luonnossa. Miehille

Kurssipäivät: 14.10–18.10.

Kellonajat: 14.10. aloitetaan klo 15 ja 18.10. lopetellaan klo 12.

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 22.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 24.9.

Kulttuuri -painotus

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

Rovaniemi

Kulttuuri

Kurssipäivät: 7.10.–11.10.

Kellonajat: 7.10. aloitetaan klo 15 ja 11.10. lopetellaan klo 12

Paikka: Santasport Lapin Urheilupuisto, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 3.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 5.9.

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

Sisältää täysihoidon!

Mitä maksaa? Ei mitään!



Merja



Nina



Isko



Henri



Terhi



Sanna



Voimaa Luonnosta



Ilmassa syksyn tuoksu tai alkavan talven kirpeys. Auringon säteiden pilkahdus puiden takaa ja pitkät varjot. Maan räsähtely jalkojen alla. Virkeä tuuli kasvoilla. Luonto lempeänä ympärillä. Silti arki tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit.

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

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

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

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

Kenelle?

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



Isko



Terhi



Sanna



Kati



Reetta



Merja

Alueen ihmisille

Hämeenkyrö

Kurssipäivät: 9.9.–11.9. ja yksi päivä sovitaan yhdessä kurssin aikana

Kellonajat: Klo. 10–14

Paikka: Yhteisötila Toritupa, Torikatu 8, Kyröskoski

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 16.8.

Mahduinko? Kerromme sinulle 23.8.

Yhteistyössä: Hämeenkyrön mielenterveysyhdistys Sarastus

Tornio

Mukana valmennuskoira Sisu

Kurssipäivät: 12.11.–14.11. ja 11.12.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Grand Hotel Mustaparta, Hallituskatu 6, Tornio

Ohjaajat: Sanna Hyry, Reetta Syrjäkari ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Alueen ihmisille. Yli 50 km matkan päästä Länsi-pohjan alueelta osallistuville mahdollista järjestää tarvittaessa majoitus.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 16.10

Mahduinko? Kerromme sinulle 17.10

Yhteistyössä: Humana Oy, Jecca Oy

Imatra

Kurssipäivät: 10.12.–11.12. ja 17.12.–18.12.

Kellonajat: 10–16

Paikka: Imatran kylpylä, Purjekuja 2, Imatra

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä. Tarvittaessa mahdollisuus omakustanteiseen yöpymiseen.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 22.11.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.11.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

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

Verkossa

Verkko

Kurssipäivät: 22.10./ 29.10./ 5.11./ 12.11.

Kellonajat: 10–11.30

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: Viimeistään 9.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 11.10.

Mitä maksaa? Ei mitään!



Voimaa luovuudesta

Kauniit kuvat saavat hymyn huulille, omien ajatusten kirjoittaminen tuo helpotusta. Piirtäminenkin oli lapsena mukavaa, voisikohan sitä kokeilla aikuisenakin? Arki tuntuu kuitenkin raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on kapeutunut. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein tiedä mitä haluaisit.

Mitä voisin tehdä oman hyvinvointini eteen? Miten päivät tuntuisivat paremmilta? Miten löytäisin jälleen toivoa sairauden takaa? Voisiko kulttuurista saada omaan arkeen hyvinvointia ja lisää voimavaroja? Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin.

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

Yhdessä asioita tehden voimme saada kokemuksia siitä, 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.

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

Kenelle?

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

Kajaani

Kurssipäivät: 16.9.–19.9. ja 2.10.–3.10.

Kellonajat: Klo 10–14

Paikka: Hotelli Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 2.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.9.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

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



Isko



Merja

Joensuu

Kurssipäivät: 5.11.–6.11. ja 19.11.–20.11.

Kellonajat: Klo 10–14

Paikka: Sokos Hotelli Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 18.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 22.10.



Luovuutta keskelle viikkoa

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

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

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Syys-lokakuun ryhmä

Kurssipäivät: 16.9. / 23.9. / 30.9. / 14.10. / 21.10. / 28.10.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Merja Smahl ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 9.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 11.9.

Verkko

Marras-joulukuun ryhmä

Kurssipäivät: 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Kaika Toivanen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan: Viimeistään 1.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 4.11.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Nina



Kaika



Merja



Rytmiä arkeen

Tuntuuko, että sohvasta on tullut paras ystäväsi ja olet vähän jumittunut kotiympyröihisi? Ulos ei oikein houkuta lähteä. Heräät yöllä klo 3 ja laitat kahvipannun porisemaan? Päivällä taas voisit nukkua vaikka koko päivän. Nälän tunnetta ei tule ja välillä vetäiset väkisin voileivän. Tai sitten voisit napostella sipsejä ja suklaata aamusta iltaan?

Tuntuuko tutulta? Niin on monella muullakin. Oman arjen tapojen ja rytmin muuttaminen ei ole ihan helppo asia. Se vaatii pientä pysähtymistä ja pohtimista. Vaikkapa millainen liikkuja minä olen? Tykkäätkö lähteä ulos yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä? Hikiliikuntaa vai rauhallista? Sauvakävelyä, tanssia, uintia vai pitkä kävely koiran kanssa? Ehkä mieluiten metsään termospullon kanssa ja syksyisen luonnon tarkkailua?

Entä milloin sinulle olisi hyvä hetki mennä nukkumaan? Mikä auttaa nukahtamaan tai saamaan uudelleen unen päästä kiinni, kun yöllä herää? Mikä olisi sinulle helpoin tapa tuoda vaihtelua ja väriä ruokailuhetkiin?

Aina voimia ei ole riittävästi suuriin muutoksiin, ja onkin tärkeä, ettei omia voimiaan ylitä. Ja varmasti moni asia onkin jo kunnossa arjessasi. Mutta ihan pienetkin muutokset arjen rytmissä tukevat paitsi mielesi hyvinvointia ja terveyttä sekä omassa kodissasi asumista mahdollisimman pitkään.

Millainen olisi juuri sinulle sopiva, pieni muutos? Olisitko valmis kokeilemaan? Arjen asioita pohdimme yhdessä ryhmän kanssa, jossa muilla osallistujilla on ihan samanlaisia sohvajumituksia ja yökukkumisia kuin sinullakin.

Kenelle?

Alueen ihmisille, jotka toivovat pientä muutosta arkeensa, mielen hyvinvoinnin tukea ja ovat valmiita etsimään kadoksissa olevaa arkirytmäänsä. Sinulle, joka olet jättänyt työelämän tai et ole vielä työelämään ehtinytkään mielenterveydellisten syiden vuoksi. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Seinäjoki

Kurssipäivät: 3.9. ja 1.10.

Kellonaika: 9-15

Paikka: Toimintojen talo, Kasperinviita 13, Seinäjoki

Ohjaajat: Kati Rantonen ja Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitosta sekä Teija Viljanen ja Jussi Rinne, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta.

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 16.8.

Puhelimitse:

Teija Viljanen 044 418 1828 tai Jussi Rinne 044 418 1422, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Mahduinko? Kerromme sinulle 27.8.

Yhteistyössä: Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen työikäisten asumisen tuki

Mitä maksaa? Ei mitään!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.



Henri



Kati



Suorittajasta itsensä ystäväksi?

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

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

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

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

Työelämästä haaveileville

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja jotka eivät ole mielenterveydellisistä syistä työelämässä.

Verkko	Verkko
Syys-Lokakuun ryhmä	Marras-joulukuun ryhmä
Kurssijaksot	Kurssijaksot
30.9. Mikä ihmeen myötätunto?	7.11. Mikä ihmeen myötätunto?
7.10. Huomaatko tämän hetken?	14.11. Huomaatko tämän hetken?
14.10. Sisäinen piiskuri puhuu taas!	21.11. Sisäinen piiskuri puhuu taas!
21.10. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!	28.11. Viha, ilo, suru, häpeä- kaikki tunteet sallittuja!
28.10. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?	5.12. Tulenko kuulluksi ja nähdyksi?
4.11. Arjen tekoja sinulle itsellesi?	12.12. Arjen tekoja sinulle itsellesi?
Kellonajat: 13–15	Kellonajat: 10–12
Paikka: Teams	Paikka: Teams
Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Matilainen ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto	Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Päivi Tonteri ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto
Hae mukaan: Viimeistään 18.9.	Hae mukaan: Viimeistään 23.10.
Mahduinko? Kerromme sinulle 20.9.	Mahduinko? Kerromme sinulle 25.10.
Mukaan mahtuu: 12	Mukaan mahtuu: 12

Mitä maksaa? Ei mitään!



Päivi



Merja M.



Terhi



Muutoksen sietämätön vaikeus

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

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

Verkkoryhmässä 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. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

Verkko

Syys – lokakuun ryhmä

Ajankohta: 9.9.–7.10.

Verkkotapaamiset maanantaisin: 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9. / 7.10.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja Kaika Toivanen

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: Viimeistään 2.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 6.9.

Verkko

Loka – marraskuun ryhmä

Ajankohta: 21.10.–18.11.

Verkkotapaamiset maanantaisin: 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi

Mukaan mahtuu: 30

Hae mukaan: Viimeistään 14.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 18.10.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Jyrki



Kaika



Diabetes ja mieli

Alueen ihmisille

Haluatko kartuttaa voimavarojasi? Hankkia keinoja, joilla lisätä hyvinvointia elämääsi? Löytää tukea diabeteksen omahoitoon?

Tämä kurssi tarjoaa juuri sitä. Saat kurssilta lisäksi vertaistukea sekä tilaa ja aikaa jutella toisten diabeteksen kanssa elävien ja mielenterveyden ongelmia kokeneiden ihmisten kanssa. Pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa pienessä ryhmässä.

Kenelle?

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

Huom!

Osallistuminen ei maksa mitään. Kurssipäiviin sisältyy lounas ja iltapäiväkahvit. Matkakuluista vastaa osallistuja itse.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.



Henri

Pori

Kurssipäivät: 26.11.–28.11.

Kellonajat: 26.11. aloitamme klo.15 ja 28.11. lopetellemme klo 13.

Paikka: Yhteisöotalo Otava, Otavankatu 5, Pori

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

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 21.10.

Haku nettilomakkeella osoitteessa diabetes.fi/ diabetesjamieli tai tilaa hakulomake soittamalla kurssisihteerille Marika Bruunille p. 050 310 6610 tai sähköpostitse marika.bruun@diabetes.fi. Paperinen hakulomake palautetaan osoitteeseen Suomen

Diabetesliitto, Marika Bruun, Näsilinnankatu 26, 33200 Tampere.

Mahduinko? Kerromme sinulle 24.10.

Lisätiedot: Kurssisihteerille Marika Bruun p. 050 31 06 610 marika.bruun@diabetes.fi www.diabetes.fi/kurssit

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry

Kurssilla yövytään

Hyvinvoinnin palikat

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

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

Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia turvallisessa pienessä ryhmässä muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa. Yhteistä aikaa vietämme kurssilla myös luonnossa rennosti liikkuen.

Kenelle?

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

Huom!

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

Sisältää täysihoidon!

Mitä maksaa? Ei mitään!



Henri

Sotkamo/Vuokatti

Kurssipäivät: 22.10.–25.10.

Kellonajat: 22.10. aloitamme klo.15 ja 25.10. lopetamme klo 13.

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Ohjaajat: Henri Savolainen, Mielenterveyden keskusliitto ja diabeteshoitaja, Suomen Diabetesliitto.

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan: Viimeistään 22.9.

Nettilomakkeella osoitteessa diabetes.fi/diabetesjamieli tai tilaa hakulomake soittamalla kurssisihteeri Marika Bruunille p. 050 310 6610 tai sähköpostitse marika.bruun@diabetes.fi

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.9.

Lisätiedot: Kurssisihteeri Marika Bruun p. 050 31 06 610 marika.bruun@diabetes.fi www.diabetes.fi/kurssit

Yhteistyössä kanssamme: Suomen Diabetesliitto ry



16-40-vuotiaille,
opiskelijoille
ja opinnoista
haaveileville





Elefantti palasissa

Ahdistuksen syövereissä

Ympäristöahdistus ja vaikeat ympäristötunteet - kuinka elää niiden kanssa?

Ahdistaako ilmastonmuutos, uutiset pakolaisvirroista ja synkät tulevaisuudenkuvat ekosysteemien romahtamisesta? Aiheuttavatko uutiset lajien sukupuuttoista ja hakatuista metsistä surua? Mistä löytää toivoa ja merkitystä, kun tuntuu, että kaikki uutiset ovat huonoja? Kuinka säilyttää toimintakyky ja ilo elämässä ympäristökriisin keskellä?

Tuntuuko, että mieluummin olisit kuulematta uutisia sademetsien hakkuista ja koralliriuttojen tuhoutumisesta? Viekö huoli tulevaisuudesta voimat edistää itselle tärkeitä tavoitteita?

Tarkoitus ei ole poistaa ahdistusta ja tuudittautua pumpuliin ympäristökriisin keskellä. Ahdistuksen ja vaikeiden tunteiden kanssa on kuitenkin mahdollista oppia elämään, ja silloin jää voimia myös isoille ja pienille ympäristöteoille. Jos aamuöiden tuskaiset tulevaisuushuolet tekevät meistä toivottomia, emme pysty toimimaan.

Tule mukaan kuulemaan, kuinka lievittää vaikeita ympäristötunteita. Voit löytää vinkkejä toivon etsimiseen ja keinoja toimia ympäristökriisissä paremman tulevaisuuden eteen, itsellesi sopivalla tavalla.

Verkkotapahtumassa teemme pieniä harjoituksia, kuulemme ympäristöahdistusta kokeneen ihmisen tarinan ja jaamme ajatuksia. Yhtä harjoitusta varten tarvitset kaksi tyhjää paperiarkkia ja kynän.

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 26.9.

Kellonajat: klo 17–19

Kenelle? Opiskelijoille, jotka kokevat ympäristöahdistusta tai muita arkea kuormittavia ympäristötunteita.

Kouluttajat: Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto ja Eveliina Varis

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 25.9. klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!



Paula

Kaaos haltuun: käytännön työkaluja tehtävnhallintaan

Onko vaikea saada asioita aloitetuksi? Kasaantuvatko tekemättömät työt ahdistaviksi möhkäleiksi? Miten saada asiat järjestykseen?

Opiskelu- ja työelämä voivat sisältää paljon päällekkäisiä kursseja ja projekteja ja voi tuntua, että on loputon määrä pieniä ja suuria asioita hoidettavana.

Opi selättämään kaaos hyödyntämällä suoraviivaisia työkaluja ja peruseriaatteita.

Työpajassa astutaan tehtävnhallinnan maailmaan ja opetellaan laittamaan tehtävät järjestykseen. Harjoitellaan käytännössä Getting Things Done -menetelmää, jonka avulla voi siirtää silpun rasittamasta aivoja johonkin luotettavampaan systeemiin.

Lisäksi hahmotellaan miten vähentää yleistä kaaoksen tunnelmaa, jos ongelma ei ole yksin tehtäväsilppu vaan myös isojen asioiden keskinäinen tärkeysjärjestys.

Varaa itsellesi muistiinpanovälineet.

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 7.11.

Kellonajat: klo 17–19

Kenelle: Opiskelijoille, joita tehtäväkaaos vaanii

Kouluttajat: Jaakko Koivula, IT-konsultti ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu mukaan: 6.11. klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!



Paula



Kokemuksia ja tietoa raha-asioista

Aiheuttavatko raha-asiat päänvaivaa? Annatko tunteiden vaikuttaa ostokäyttäytymiseesi? Palkitsetko itseäsi käyttämällä rahaa heräteostoksiin, pelaamiseen, palveluihin tai päihteisiin? Entä mistä voisit saada mielihyvää ilman, että raha-asiat aiheuttaisivat liikaa huolta?

Webinaarissa saat vinkkejä rahankäyttöön ja erilaisiin arkisiin tilanteisiin. Kuulet lisäksi kokemusasiantuntijoiden omakohtaisia kokemuksia. Mitä oivalluksia he ovat tehneet rahankäytöstään? Mistä he ovat saaneet apua ja tukea? Miten voi oppia elämään omien haasteidensa kanssa?



Kokemuspuheenvuoroista löytyi samaistumista ja pystyin pelaamaan omaa käyttäytymistä.



Webinaari oli todella hyvä ja auttava. Oli rohkaisevaa kuulla muiden tarinoita ja tuntea, ettei ole yksin kaiken kanssa.

Kenelle?

16–40-vuotiaille, joita raha-asiat mietittyvät ja jotka kaipaavat vertaistukea.

Verkko

Ajankohta: 3.10.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen ja Johanna Kainulainen, Omat avaimet 4You-toiminta sekä kokemustoimijat

Ilmoittaudu mukaan: 30.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 80

Mitä maksaa? Ei mitään!



Sanna



Johanna



Skutsi kuulee -luontoretket

Haluaisitko lähteä ulkoilemaan luonnon helmaan?
Kiinnostaisiko oppia luonnon vaikutuksista omaan oloon?



Luonnossa voi kokea monenlaisia elämyksiä ja kokemuksia ja sillä on myös hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Jo lyhyt luonnossa vietetty hetki lievittää stressiä ja ahdistusta. Nyt on sinun tilaisuutesi lähteä luontoseikkailuille mukavan porukan kanssa!

Skutsi kuulee -kurssilla pääsemme kokeilemaan erilaisia luontoaktiiviteetteja ja rauhoitumme myös luonnon äärelle. Kurssilla perehdymme kuulostelemaan, miten luonnossa olemisen vaikuttaa itseän – olisiko luonnossa liikkuminen minulle hyväksi?

Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa, millaisia luontoaktiiviteetteja kurssilla toteutetaan.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta luonnossa liikkumisesta, vaan riittää, että olet utelias ja haluat kokeilla, edistääkö luontotoiminta omaa hyvinvointiasi.

Kurssi toteutetaan päiväkursseina neljänä erillisenä päivänä.

Yhteinen luontoretki

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

Helsinki

Ajankohta: 17.9./ 24.9./ 1.10./ 8.10.

Kellonajat: 11–15

Paikka: Mielenterveysyhdistys Etappi ry, Hietanummenkuja 1, Helsinki

Muoto: Alueen ihmisille. Kurssilla ei yövytä.

Kenelle: 18–35-vuotiaille, jotka kokevat mielenterveyden haasteita ja etsivät uusia näkökulmia arkeensa sekä hyvinvointia luonnossa liikkumisesta.

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

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: viimeistään 5.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.9.

Yhteistyössä: Etappi ry

Skutsi kuulee -ohjelma

Luontoliikuntakurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa.

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



Terhi



Metsä korvien välissä – sinun äänesi luonnossa

Puhutko viroa, somalia, venäjää tai arabiaa? Haluatko kuulla oman äänesi luonnossa? Jos lisäksi olet 18–29-vuotias, tule mukaan tuottamaan yhteistä ääniteosta Helsingissä!



Reflektor on audiovisuaalisen taiteen festivaali, joka levit-
täytyy luontoon ja lähiöihin. Tapahtuma tuo laadukasta
ääni- valo- ja videotaidetta sinne, missä ihmiset
viettävät aikaansa.

Syksylle 2024 tuotamme ääniteoksen, jossa sinulla on
mahdollisuus saada äänesi kuuluviin. Haemme erikielisiä
ihmisiä osallistumaan teoksen äänitykseen ja teoksen
ympäristölle toteutettavaan kevyeen tutkimukseen, jossa selvite-
tään, miten taiteen tekeminen ja oman äänen kuuluvuus
osallistujiin vaikuttaa.

Taideteos tehdään taiteilija Antti Puumalaisen ohjaamana
Helsingissä studiolla. Pääset äänittämään ennalta valikoidun
tekstin omalla kielelläsi ja näkemään, kuinka ääniteosta
tehdään.

Teos esitetään Helsingissä 17.9.–20.9. Toivomme, että
tulet myös silloin paikan päälle kuuntelemaan teoksen.
Tapahtuman jälkeen sinuun ottaa yhteyttä tutkija, ja
toivomme sinun vastaavan muutamaan kysymykseen siitä,
miltä teoksen tekeminen ja kuuleminen tuntuivat ja miten se
sinuun vaikutti.

Tutkimus toteutetaan täysin anonymisti ja sen tulokset
julkaistaan Reflektor ry:n kanavilla.

Tapaamisessa tarjolla pientä purtavaa ja juotavaa.

Kenelle?

18-29-vuotiaille viron-, venäjän-, somalin- ja
arabiankielisille, jotka ovat kiinnostuneita taiteen
vaikutuksesta mielenterveyteen tai taiteen kokemisesta
omin käsin, äänitystyöstä tai äänitaiteesta.

Helsinki

Ajankohta: Äänitys 14.8.
klo 16–19

Ilmoitathan kiinnostuksesta,
vaikka pääsisit mukaan vain
hetkeksi.

Teoksen esitys 17.9 –20.9. ja
lyhyt haastattelu sen jälkeen.

Paikka: Sun Effects oy,
Pulttitie 7, Helsinki

Ohjaajat: taiteilija Antti
Puumalainen, tutkimuksen
laatija Elina Kervinen ja
tuottaja Sandra Petersen

Mukaan mahtuu: jokaisesta
kieliryhmästä 5 henkilöä

Hae mukaan: Viimeistään
14.8. klo 14

Hae näin: Sähköpostilla:
info@reflektor.fi

Laita sähköpostiin nämä
tiedot:

- Nimi
- Kieli, jota puhut
- Kellonaika, jolloin pääset
mukaan, jos ei pääse koko
ajaksi 16-19
- Erikoisruokavaliot ja allergiat

Mahduinko?

Kerromme sinulle heti kun
lähetät hakemuksesi!

Yhteistyössä: Reflektor ja
Mielenterveyden keskusliitto



Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti





Trauma kuin menneisyyden mylly

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

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

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

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



Jossain vaiheessa se vyyhti hiljalleen aukeaa.

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

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

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

Jaksot

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

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Ahdistus kuin usvainen suo

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

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

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

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Jaksot

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Masennus kuin ikisade?

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

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

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

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

Kenelle?

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



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

Verkko

Jaksot

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

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

Kurssia on ollut tekemässä yli 200 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Opinnot kuin loputon pitäisi



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

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

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

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



Muiden ihmisten tarinat ja omat kokemukset – vertaistuki välittyi.

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukea opinnoissaan jaksamiseen.

Verkko

Jaksot

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

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

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Ehkä joskus
vielä töihin

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

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

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

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



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

Itseopiskeluryhmä

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

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

Jaksot

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

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



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



Ohjattu ryhmä

Kenelle?

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

Miten?

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



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



Päivi



Isko

Verkko

Ajankohta: 12.11–9.12.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 9.12. saakka

Kellonaika: Sinä päätät!

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 4.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 6.11.

Jaksot

12.11. Tunnetökykyt työn tiellä

19.11. Onko minulla arvo(j)a

26.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia

3.12. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 9.12. saakka.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

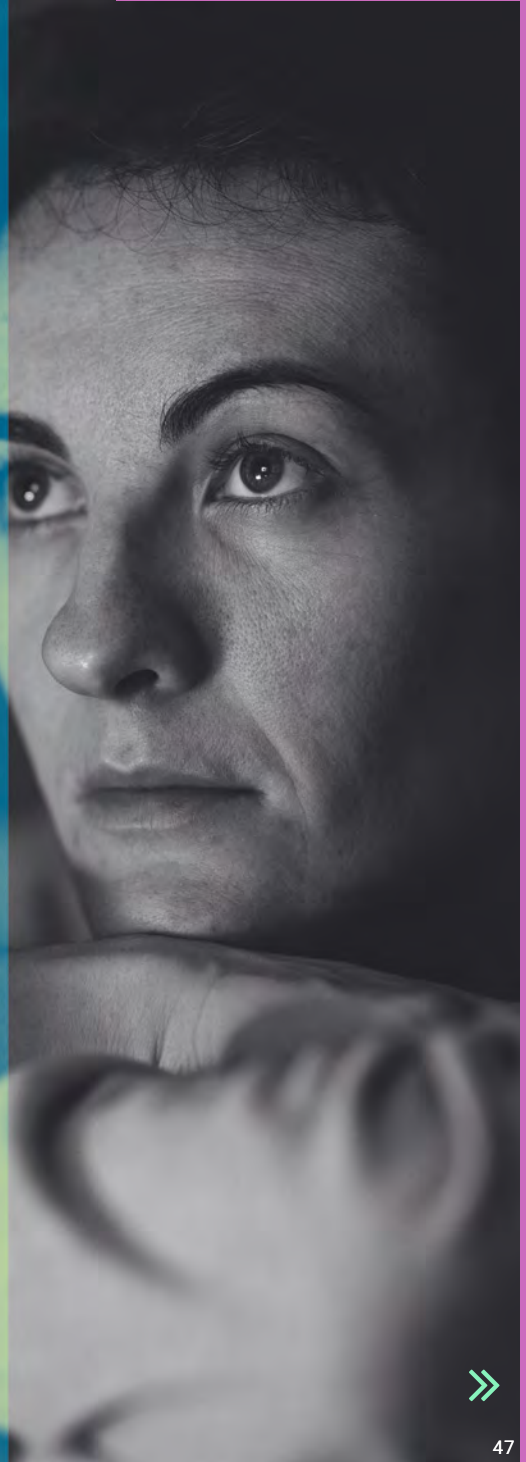
Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Mikä
tässä
on niin
vaikeaa?



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

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

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

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

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

Kenelle?

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



Isko



Merja



Terhi



Sanna

Verkko**Elo-syyskuun ryhmä**

Ajankohta: 20.8.–10.9.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot: 20.8. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

27.8. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

3.9. Kenen elämää elän?

Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 8.8.

Mahduinko? Kerromme sinulle 12.8.

Verkko**Marras-joulukuun ryhmä**

Ajankohta: 26.11.–17.12.

Kellonaika: Sinä päätät!

Kurssijaksot: 26.11. Kuuntele nyt kerrankin!
Mitä kuuluu juuri nyt?

3.12. Saisinko edes hetken rauhaa?

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

10.12. Kenen elämää elän?

Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 13.11.

Mahduinko? Kerromme sinulle 15.11.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

Haku:

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?

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

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

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

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

Mitä kursilla

- Podcasteja ja videoita
- Keskustelua keskustelupalstalla

Mitä minulta vaaditaan, jos osallistun

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

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 26.11.-10.12.

Kellonajat: Sinä päätät!

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

Kurssille mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 13.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 15.11.



Sanna

Paula

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Mielen terveys messut

Asiantunteva & ainoa laatuaan 19.-20.11.2024


Kaipaatko uutta tietoa, välineitä ja tukea työhösi? Kiinnostavatko alan huippuasiantuntijat? Mielen terveysmessuilta löydät tietoa joka tarpeeseen ja lipun joka budjetille.

Valitse kätevästi juuri ne aiheet, jotka sinua eniten kiinnostavat: osta yksi seminaari, pari parasta luentoa tai ryhmälippu koko tiimille. VIP-lipulla pääset kahtena päivänä mihin vain ilman ennakoilmoittautumisia!

Asiantuntijaluennot 75 min.

- Arvostava kohtaaminen asiakastyössä
- Inhimillisiä vinkkejä päihde- ja mielen terveystyöhön
- Tunnista traumaperäinen stressihäiriö
- Oletko resilientti?
- Vanhempien mielen terveys ja lapsen kehitys
- Mielen hoitoa verkossa
- Vähemmistöstressi: esimerkkinä transerityisyys
- Uskalla puhua itsetuhoisuudesta
- Toivo muistityössä
- Aivoterveysten uudet aakkoset

Ammattiseminaarit 3 h:

- Työkyky ja mielen terveys
 - Mielen haasteet neurokirjolla
 - Elintavat masennuksen hoidossa
 - Psykoosisairaudet
- 

Tiistai 19.11.2024

9–12 Työkkyky ja mielenterveys

Kuinka mielenterveys ja työnteko vaikuttavat toisiinsa? Mitä tiedetään nuorten toimintamalleista 2020-luvun työelämässä? Miten vahvistetaan osallisuutta?



*Ari Väänänen,
tutkimusprofessori*

13–16 Mielen haasteet neurokirjolla

Mielenterveyden ongelmien ja neurokirjon leikkauspinta. Diagnoosien vaikutukset opiskeluun, työelämään ja arkeen. Työnantajan ja kokemusasiantuntijan puheenvuorot.



*Anu Raevuori,
nuorisopsykiatri*

Keskiviikko 20.11.2024

9–12 Elintavat masennuksen hoidossa

Liikunta ja mieli. Ravitsemus ja mieli. Masennus elämän epätasapainotilana. Entä mitä ovat havainneet masennuksen itse kokeneet ihmiset?



*Johanna Roponen,
ravitsemusterapeutti*

13–16 Psykoosisairaudet

Psykoosin tunnistaminen. Avoimen dialogin hoitomalli. Kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kuntoutus skitsofreniassa. Ja luonnollisesti myös kokemuspuheenvuoro.



*Jaana Suvisaari,
tutkimusprofessori*

Katso koko ohjelma, puhujat ja hinnat:

www.mielenterveysmessut.fi

PS. Maksuton ohjelma julkaistaan syksyllä!



Meidän arki, hyvä arki

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

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

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

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

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

Kenelle?

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

Alakouluikäisten
lasten
vanhemmille

Verkko

Ajankohta: 22.10.–18.11.

Miten?

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

Jaksot

22.10.–28.10.
Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

29.10.–4.11.
Tukena lapselleni – mutta miten?

5.11.–11.11.
Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

12.11.–18.11.
Meidän arjen iloja

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

Mukaan mahtuu: 16 perhettä

Hae mukaan:
Viimeistään 11.10.

Mahtuinko?
Kerromme sinulle 15.10.



Sanna



Merja

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Keskusteluja kaipaaville



Valoa-ryhmächat

Teemaillat mielenterveydestä

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

Valoo-ryhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsenäsi. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista. Keskustelua ovat osaltaan tukemassa Mielenterveyden keskusliiton vertaiset, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



chat mtk1.fi

Kaappasiko ahdistus vallan?

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

3.9. klo 18–19.30
1.10. klo 18–19.30
29.10. klo 18–19.30
26.11. klo 18–19.30

Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö päivät harmautesta tai lipuvatko päivät samanlaisina ohi, vailla merkitystä? Mistä löytää elämään mielenkiintoa, innostusta, iloa, jopa mielihyvää? Jaetaan kokemuksia masennuksen sävyttämästä elämästä sekä toipumista edistävistä asioista. Voisiko toisten seurassa saada ajatuksiakin uusille urille?

10.9. klo 18–19.30
8.10. klo 18–19.30
5.11. klo 18–19.30
3.12. klo 18–19.30

Pakko-oireiden pyörteisä

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

17.9. klo 18–19.30
15.10. klo 18–19.30
12.11. klo 18–19.30
10.12. klo 18–19.30

Kaksisuuntaista elämää

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

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

24.9. klo 18–19.30
22.10. klo 18–19.30
19.11. klo 18–19.30



Keskusteluun mukaan osoitteesta

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



Vertaiset verkossa

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

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

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

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisia ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Skutsi kuulee - luonnosta hyvinvointia

To 29.8. klo 14–15

Tiesitkö, että jo 10 minuutin oleilu luonnossa tuo tutkitusti fysiologisia hyvinvointivaikutuksia ja puolen tunnin luonnossa oleilu voi kohentaa mielialaa? Skutsi kuulee -hankkeessa autamme nuoria aikuisia löytämään omaa luontosuhdettaan ja sitä kautta voimaan paremmin.

Kokeillaan yhdessä pysähtymistä itsen ja luonnon äänien sekä luontokuvien ääreen. Tai voit mennä tuokion ajaksi omaan lähiluontoon ja kuunnella tuokiota mobiililaitteeltasi. Tämä tilaisuus on kaikenikäisille.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Sanna Manu, Mielenterveyden keskusliitto



Terhi



Sanna

Työkaluja helpompaan elämään

To 26.9. klo 14–15

Onko elämäsi jumissa? Suunta hukassa? Käsijarru päällä? Et ole yksin! Tule saamaan ja jakamaan arjen työkaluja helpompaan elämään.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto



Jyrki

Apukeinoja ahdistukseen

To 17.10. klo 14–15

Rintaa puristaa, mieli on levoton, on vaikea olla... Ahdistus voi olla epämääräinen tunnemöykky ja saada kehon reagoimaan rajusti. Millaisilla keinoilla rauhoittaa kehoa ja mieltä? Entä miten toimia, jos ryhmätilanteessa joku ahdistuu voimakkaasti? Tehdään helppoja ahdistusta lievittäviä harjoituksia ja pohditaan yhdessä toimintatapoja hankaliin hetkiin.

Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto



Päivi

Kaamosajan valonlähteitä

To 14.11. klo 14–15

Pimeyttä ympärillä, ehkä myös mielessä. Miten löytää valonlähteitä marraskuuhun? Kootaan vinkkejä siihen, miten saadaan keveyttä vertaistoimintaan. Tule etsimään iloa ja pitämään yhdessä hauskaa!

Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto



Nina



Jenni



Kokemustoimijan työkalupakki

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

Kokemustoimijan työkalupakki -koulutussarja tarjoaa uusia ideoita ja osaamisen täydennystä kokemustoimijoille ja kokemustoimijoiden kanssa työskenteleville, jotka jo tietävät vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden perusasiat.

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

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Luovuus ja rakentavan palautteen antaminen

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

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

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

Kenelle?

Kaikille luovasta ilmaisusta kiinnostuneille sekä vapaaehtois- ja vertaistoimijoille, jotka haluavat ohjata luovaa toimintaa.

Verkko

Ajankohta: 24.9.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 20.9.

Minä osana ryhmää, minä ohjaajana - voimaa ryhmästä

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

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

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

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

Kenelle?

Vapaaehtois- ja vertaistoimijoille, jotka haluavat ohjata ryhmätoimintaa tai ymmärtää enemmän omasta roolista ryhmän jäsenenä.

Verkko

Ajankohta: 1.10. ja 15.10.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 27.9.

Minun tarinani mediassa?

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

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

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

Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja

Verkko

Ajankohta: 24.10.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Riitta Hämäläinen, Emma Nikka ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 21.10.

Mukaan mahtuu: 30

Entä jos uuvun?

Omasta kokemuksesta kertominen ja vertaisryhmän ohjaaminen antavat paljon itselle ja muille. Mutta tehtävässä voi myös uuvua. Mikä uuvuttaa? Mistä tietää, että olisi aika hiljentää tahtia tai pitää taukoa? Minkä aika on nyt?

Tässä työpajassa harjoitellaan rajaamisen taitoa. Kun jollekin asialle sanoo "ei", voi jollekin toiselle sanoa "kyllä". Periaatteessa tämä on helppoa, käytännössä voi olla vaikeaa. Siksi pohditaan yhdessä myös itsemyötätuntoa uupumisen ehkäisijänä.



Merja M.

Emma

Mitä maksaa? Ei mitään!



Jenni

Nina

Päivi

Riitta

Kenelle?

Kokemustoimijoille, jotka kaipaavat uusia tuulia ja työkaluja

Verkko

Ajankohta: 10.12.

Kellonaika: 13-15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Päivi Tonteri ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 3.12.

Mukaan mahtuu: 30

Mielenterveysongelmat läheisen elämässä



Mitä meille
kahdelle
kuuluu?

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

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

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



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



Isko

Merja

Kenelle?

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

Laukaa

Kurssipäivät: 27.9.–29.9. ja 25.10.–26.10.

Kellonajat: 27.9./25.10. aloitamme klo 15 ja 29.9./26.10. lopetamme klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

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

Mukaan mahtuu: 8 paria

Hae mukaan: Viimeistään 6.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 10.9.

Mitä maksaa? Kurssi on osallistujille maksuton. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut halvimmalla kulkuneuvon mukaan. Omavastuu matkakuluista on 10 €/pari/suunta.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Voimavaroja perhearkeen

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Onko perheessänne lapsi tai nuori, josta olet huolissasi?
Tuntuuko, että voimasi ovat vähissä? Kaipaatko vertaistukea?

Vanhemmukseen liitetään paljon vastuuta, velvollisuuksia ja kykyä toimia verkostoissa oman lapsen asioissa. Älä jää yksin haasteiden kanssa, vaan etsi ja löydä tukea. Tämä webinaari on sinulle, jota arki lapsiperheessä pohdituttaa.

Webinaarissa vuorottelevat ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden ajatukset vanhemmuuden tukemisesta, vertaistuesta, ryhmätoiminnan vaikutuksista ja mielen hyvinvoinnin vahvistamisesta.

Webinaarin jatkeeksi järjestämme Vertaisuutta vanhemmilte -ryhmän, joka kokoontuu torstaisin

Kenelle?

Vanhemmille, joiden perheessä lapsen tai nuoren oireilu/sairaus kuormittaa arkea ja jotka kaipaavat vertaistukea.



Auttoi paremmin ymmärtämään mm. sen, etten ole yksin kaikkien ihmetysten kanssa.



Sanna



Johanna



Katja

Verkko

Ajankohta: 24.10.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen ja Johanna Kainulainen
Omat avaimet 4You-toiminta, Katja Remes Aspa-säätiö sekä kokemustoimijat

Ilmoittaudu mukaan: 21.10. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 60

Vertaisuutta vanhemmille -ryhmä

Onkohan meidän perhe ainoa, jossa on ongelmia? Enkö osaa? Mitä jos en jaksa? Mistä voi saada tukea arkeen? Et ole yksin haasteiden kanssa!

Ryhmä toimii vertaistuullisesti ja sen tavoitteena on vahvistaa vanhempien voimavaroja, luoda uskoa muutokseen ja ylläpitää toivoa tulevaan. Keskustellaan vahvuuksista, arvoista ja kuormittavista tekijöistä.

Ryhmä on suljettu ja luottamuksellinen. Ennen ryhmän alkua osallistujat haastatellaan puhelimitse.

Kenelle?

Vanhemmille, joiden perheessä lapsen tai nuoren oireilu/sairaus kuormittaa arkea ja kaipaavat vertaistukea.

Verkko

Ajankohta: torstaisin 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Teams

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4You -toiminta, Katja Remes, Aspa -säätiö ja kokemustoimija

Ilmoittaudu mukaan: 29.10. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 20

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?

Sukupolvien väliset suhteet voivat usein johtaa säröihin ja solmuihin, vaikka tarkoitus on hyvä. Entä miten toimii vuorovaikutus ihmissuhteissa ylipäättään ja muuttuvatko ihmissuhteet elämämme varrella?

Läheiset ihmissuhteet ovat valtava voimia tuova asia elämässä. Toimivat perhekuviot tai ystävyysuhteet tukevat mielen hyvinvointia ja ovat huonoina hetkinä parhaimmillaan vankka tukipilari.

Vuorovaikutus ei kuitenkaan aina ole helppoa. Välillä voi olla vaikea itsekään ymmärtää, millaisia tunteita mikäkin tilanne tai kohtaaminen minussa herättää ja miksi? Miten voisin itse vaikuttaa omiin läheisiin ihmissuhteisiin? Ymmärtää paremmin sukupolvien välisiä säröjä ja lisätä hyviä hetkiä? Tunnistaa tunteitani?

Kenelle?

Kaikille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä sukupolvien välisistä ihmissuhteista, vuorovaikutuksesta ja tunnetaidoista, ja joiden omassa elämässä tai perhepiirissä mielen-terveyden ongelmat ovat ajankohtaisia.

**Jokaisella
kerralla
keskustelua
pienryhmissä.**



Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 50

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

Puhumassa ja keskusteluja vetämässä:

Jokaisella kerralla Minna Oulasmaa, isovanhemmuuden asiantuntija, Väestöliitto ja kuntoutussuunnittelijat Isko Kantoluoto ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto

Yhteistyössä kanssamme:
Väestöliitto

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Minna



Isko



Merja

Ihmissuhteiden merkitys mielen hyvinvoinnille läpi elämänkaaren

to 12.9. klo 14-15.30

Vuorovaikutus ihmissuhteissa ei aina ole helppoa. Millaiset ovat omat sosiaaliset taitoni suhteessa toisiin? Muuttuvatko ihmissuhteet elämän varrella ja miten? Ehkä toiset vahvistuvat kun toiset jäävät matkan varrelle.

Työntä ja myrskyä sukupolvisuhteissa

to 10.10. klo 14-15.30

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? Selkeät rajat ja sopimukset helpottavat sukupolvisuhteita. Voimme myös miettiä, mitä haluan vaalia ja mitä jättää taakseni sukupolvien ketjussa. Toimivia sukupolvitaitoja voi onneksi oppia läpi elämän.

Tunnetaidot mielenterveyden tukena

to 14.11. klo 14-15.30

Pettymys. Äkillinen ahdistus. Epävarmuus. Kalvava katkeruus menneistä. Hahmoton suru. Riemu. Kupliva ilo. Toiveikas odotus. Mitä sitten tapahtui?

Millaisia tunteita eri tilanteet herättävät ja miten tunteet vaikuttava käyttäytymiseemme? Tunnistatko ja tiedostatko? Tunnetaitojen peruspilarina on itsetuntemus.

Tunteiden säätelyä voi oppia ja päästä ääripäistä keskitielle. Miten?

Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä



Kohtaamisen keinoja, toipumisen tekijöitä

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

Tavallisen arjen ja oman itsensä kohtaaminen sekä asiakkaan arvostavan kohtaamisen taidot ovat sinulle tuikeita tärkeitä työvälineitä, jos teet työtä ihmisten kanssa. Kaikkia näitä taitoja voi myös opetella ja vahvistaa.

Lisäksi samat taidot ovat aivan yhtä tärkeitä asiakkaalle ja vaikuttavat sekä toivon heräämiseen että toipumiseen. Jos sinulla on kohtaamisen taidot hallussasi, sinun on helpompi auttaa toisia vahvistamaan samoja asioita elämässään.

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

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

Valitse yksi,
kaksi tai
kaikki!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Toisen ihmisen arvostava kohtaaminen

Ke 18.9. klo 13–15

Arvostava toisen ihmisen kohtaaminen on taito, jota voi vaalia ja ylläpitää. Kuinka saada toiselle kokemus kuulluksi tulemisesta ja kunnioituksesta silloinkin, kun se ei tunnu helpolta? Jos työssäsi kohtaat ihmisiä, vaikeita asioita ja kokemuksia, arvostavan kohtaamisen taito on aivan tuiki tärkeää työvälineesi sekä asiakkaasi toipumisessa oleellinen tekijä. Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

Merja Matilainen ja Tuija Nissinen, Mielenterveyden keskusliitto

Arjen kohtaaminen: Synkkää, ikävää ja tylsää?

Ke 25.9. klo 13–15

Läheshkään kaikkia kokemuk-siamme emme voi valita, ja vaikeitakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskitämme huomiomme. Muistammeko ja huomaamme etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Jos huomaamme hyviä asioita, se tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella. Huomion kiinnittymisen negatiiviin kokemuksiin taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista. Entä miten kohtaan tasaisesti toistuvan arjen? Harmaana ja ikävänä? Vai tuovatko rutiinit turvaa ja rytmiä? Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuuk-sien hyödyntämiseen voimavaro-jen säätelyn näkökulmasta.

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Oman minän kohtaaminen: Itsekriittisyydestä itsemyötätuntoon

Ke 2.10. klo 13–15

Kuinka kohtaat oman itsesi? Oletko kriittinen ja ankara itseäsi kohtaan? Soimaatko itseäsi, jos epäonnistut jossain? Entä hankaloittaako itsekriittisyys myös asiakkaidesi elämää ja eteenpäin pääsemistä? Haluaisitko oppia olemaan myötätuntoisempi itseäsi kohtaan, ja auttaa toisia löytämään myötätuntoista suhtautumista itseään kohtaan? Itsemyötätunnolla on tutkitusti-kin monia myönteisiä vaikutuk-sia hyvinvointiin.

Merja Matilainen ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielen-terveyden keskusliitto



Terhi



Tuija



Merja M.



Jyrki



Ei voisi vähempää kiinnostaa?!

Motivaation herättely työvälineenä



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

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 20.9.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Teams

Ilmoittaudu viimeistään:
19.9. klo 10 mennessä

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

Mukaan mahtuu: 995

Verkko

Ajankohta: 29.11.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Teams

Ilmoittaudu viimeistään:
28.11. klo 10 mennessä

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

Mukaan mahtuu: 995

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 tuntuva käytöksen taustalla?

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

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

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

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 7.11.

Paikka: Teams

Kellonajat: 12–15

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 6.11. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 995



Merja M.

Päivi



HEVARI

ja innostavat
kohtaamistyön
menetelmät



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

Koulutuksessa perehdymme HEVARI – henkilökeskeisen voimavaravalmennus -työmenetelmään, joka on kehitelty pienryhmätyöskentelyyn. Menetelmä tukee identiteetin vahvistamista ja oman näköisen elämän toteutumista ja soveltuu nuorten kanssa työskentelyyn tai vaikkapa vanhemmuuden vahvistamiseen. Lisäksi tutustumme ryhmän ohjaamisen perusasioihin ja taustateorioihin kuten toipumisorientaatioon, ratkaisukesisyyteen ja positiiviseen psykologiaan.

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

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

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

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

Kenelle?

Kohtaamistyötä tekeville ammattilaisille

Varkaus

Ajankohta: 10.10.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Yhdistystalo Warikko, Ahlströminkatu 22, Varkaus

Kouluttajat

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

Ilmoittaudu viimeistään: 30.9. klo 16 mennessä

Mukaan mahtuu: 40

Huom! Tarjoamme aamukahvit. Lounas on omakustanteinen.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Voit soveltaa työmenetelmiä eri kohderyhmille!



Tuija



Jonna



Kohtaamisella kohti ryhmää

Jumittamista kotona, vuorovaikutustaidot hukassa. Ahdistaa ja jännittää. Porukka pelottaa. Entä jos siellä ei osakaan olla?

Kun sitoutuminen haastaa ja kynnykset ovat korkeita, on hankala osallistua tarjolla oleviin palveluihin. Miten nuoria sitoutetaan ja osallistetaan ryhmän toimintaan? Kuinka kohdata nuoret yksilöinä? Kuinka rakentaa luottamuksellinen ryhmä?

Kenelle?

Sosiaali- ja terveysalan, koulutus- ja kasvatusalojen ammattilaisille sekä nuorille, jotka pohtivat voisiko ryhmätoiminta olla sittenkin oma juttu.



*“Elämää mullistava kokemus”
Tulin nähdyksi ja hyväksytyksi
omana itsenäni.*

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Verkko

Ajankohta: 5.11.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Teams

Kokemuksiaan ovat kertomassa nuorten työpajalta lisalmen Nuorison Tuki ry:ltä nuoret ja ohjaaja

Kouluttajat: Tiina ja Mia, Äxöniä-hanke ja Tuija Nissinen, Omat avaimet 4You -toiminta. Kokemuksiaan ovat kertomassa myös nuorten työpajalta lisalmen Nuorison Tuki ry:ltä nuoret.

Ilmoittaudu viimeistään:
4.11. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100



Tuija



Tiina ja Mia



Kokemustoimija työparina - uhka vai mahdollisuus?

Ammattilainen, oletko miettinyt kokemustoimijan ottamista työpariksi tai aloittamassa työskentelyn kokemustoimijan kanssa? Haluaisitko vaihtaa ajatuksia ja kuulla muiden kokemuksia?

Tule keskustelemaan ja kuuntelemaan ajatuksia työskentelemisestä kokemusasiantuntijan kokemustoimijan, vertaisohjaajan tai vapaaehtoisen kanssa.

Webinaarissa käymme läpi teoriaa liittyen kokemustoi-
mijuuteen sekä kerromme mitä hyötyä heidän mukaan
ottamisessa on. Minkälaisiin kompastuskiviin ehkä
törmätään ja mitä tulisi ottaa huomioon, kun työskentelee
heidän kanssansa?

Omat Avaimet 4You -toiminnassa on alusta lähtien
ollut vahvasti mukana kokemustoi-
mijuus ja kokemustieto. Nuoret ovat mukana kehittämässä erilaisia työmenetelmiä
ja toimintaa sekä osallistuvat ryhmien ohjaamiseen
työntekijän työparina. Omat Avaimet 4You-toiminnan
kokemustoimija kertoo omasta kokemuksestaan ja mitä
kokemustoi-
mijuus on hänelle antanut.

Lisäksi webinaarissa kuulemme ammattilaisten
puheenvuorot heidän kokemuksistaan.

Kenelle?

Ammattilaisille
sosiaali- ja terveysalalla,
järjestöissä ja julkisella
sektorilla.

Verkko

Ajankohta: 26.9.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Teams

Kouluttajat:

Johanna Kainulainen ja Jonna
Rautavirta, Omat avaimet 4You
-toiminta ja kokemustoimijat,
Johanna Björn - Savon
mielenterveysomaiset
- FinFami ry sekä Tuija
Anttila-Raitanen, Mielihyvin
Savo ry

Ilmoittaudu viimeistään: 25.9.
klo 10.00 mennessä

Mukaan mahtuu: 40

**Mitä
maksaa?
Ei mitään!**



Johanna



Jonna

Toiminnallisuus toipumisen tukena



Sanataide toivon välineenä

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

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

Varaa koulutusta varten kynä ja kirjoituspaperia.

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 6.11.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään: 5.11. klo 10 mennessä



Mitä maksaa?
Ei mitään!



Annina



Sanna



Kuvallinen ilmaisu toivon välineenä

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

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

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

Varaa koulutusta varten paperia ja värejä, jotka löytyvät kotona tai työpaikalta.

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 2.12.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään:

29.11. klo 10 mennessä



**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Annina



Sanna



Luonto toivon välineenä

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

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

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

Ajankohta: 16.9.

Kellonajat: 13–15

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

Mukaan mahtuu: 995

Ilmoittaudu viimeistään: 13.9. klo 10 mennessä



Annina



Terhi





Minustako ryhmänohjaaja?

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

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

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

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

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

Kenelle?

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

Tampere

Ajankohta: 24.10.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Tammelan lähitori, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere.

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 22

Ilmoittaudu viimeistään: 10.10.

Huom! Tarkistathan koulutukseen liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittaudut mukaan.



Sanna



Paula

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Oma toivo koetuksella?

Toivon jäljillä

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

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

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

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

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

Kenelle?

Vaikeita asioita ja mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, jotka ajoittain kokevat riittämättömyyttä ja haluavat pysähtyä toivon äärelle.

Hämeenlinna

Ajankohta: 3.10.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Wanha kutomo, Wetterhofin talo, Wetterhoffinkatu 4, Hämeenlinna

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

Ilmoittaudu viimeistään: 26.9.

Mukaan mahtuu: 25

Lappeenranta

Ajankohta: 26.11.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Original Sokos Hotel Lappee, Brahenkatu 1, Lappeenranta

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielen-terveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 19.11.

Mukaan mahtuu: 25

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

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Jyrki



Annina



Merja M.



Päivi



Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin

Epäilystä, kriittisyyttä, riittämättömyyttä... Kiusaako päässäsi ääni, joka mollailee kovin sanoin? Haluatko saada aikaan enemmän, kovemmin ja nopeammin? Ehkä haluat tehdä aina ja kaiken oikein, jotta et paljastuisi?

Koulutuksessa tutkimme sisäistä kriitikkoa ja suorittajaa. Opimme itsestämme kokemuksellisesti ja teemme useita erilaisia toiminnallisia ja luovia harjoitteita pehmentääksemme sisäistä kiritäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemöyätuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme koitaamme.

Tässä koulutuksessa hellitämme, pehmenemme ja tutkimme itseämme luovin menetelmin - iloa, läsnäoloa ja leikkisyyttä unohtamatta! Harjoitteista saamme kokemuspohjaisia työkaluja asiakkaiden ohjaamisen tueksi.

Koulutus ei edellytä aiempaa kokemusta tai osaamista luovista menetelmistä. Uteliaisuus ja avoimuus kokeilla uusia harjoitteita sekä kiinnostus tutkia itsekritiikkiä ja suorittamista luovin menetelmin riittävät osallistumiseen.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, vapaaehtoisille ja alan opiskelijoille, jotka ovat asiakastyössään kiinnostuneita kokeilemaan luovien menetelmien työkaluja itsekriittisyyden helpottamiseksi ja hellittämisen tueksi.

Jyväskylä

Ajankohta: 31.10.

Kellonajat: 9.30–16

Paikka: Matarasali, Matarankatu 6 A1, Jyväskylä

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen ja Päivi Tontteri, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 24.10.

Mukaan mahtuu: 24

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Annina

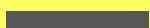


Merja M.



Päivi

**Juuri sinulle ja
aivan kaikille**





Hyvinvoinnin iltakoulu

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

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkko

Paikka: Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

Hanki joku harrastus! Mikä auttaa ja mikä ei auta yksinäisyyteen?

Ti 24.9. klo 18–19.30

Yksinäisyys lisääntyy yhteiskunnassamme koko ajan ja samalla lisääntyy myös ymmärrys ja tieto tästä ilmiöstä. Yksinäisyys on tunne, jota me kaikki koemme joskus, mutta kun tunne pitkittyy ja kroonistuu, ei avuksi aina riitäkään harrastuksen aloittaminen tai reippaus ja rohkeus. Mikä sitten auttaa ja miten yksinäisyyttä voisi kohdata paremmin?

Tiina Widman, yksinäisyystyön asiantuntija, HelsinkiMissio

Empatia elämän voimavarana

Ti 29.10. klo 18–19.30

Empatia tarkoittaa kykyä asettaa itsensä aidosti toisen ihmisen asemaan. Se on kykyä ymmärtää toisen tunteita ja tilannetta myötäeläen, ilman sääliä ja voivottelua. Empatiakyky taas puuttuu ihmisiltä, jotka eivät vain pysty mitenkään ymmärtämään, että toisinaan elämässä ei kaikki suju toivotulla tavalla. Vaikkapa sairastuminen voi vielä elämää ihan toiseen suuntaan kuin olisit toivonut.

Miksi sitten empatia on tärkeää? Mitä hyötyä siitä on elämässä? Eikö riitä, että keskittyy vaan omaan itseensä?

Leena Helelä, psykologi, psykoterapeutti

Toivo koetuksella? Toivottomuudesta toivon heräämiseen

Ti 10.12. klo 18–19.30

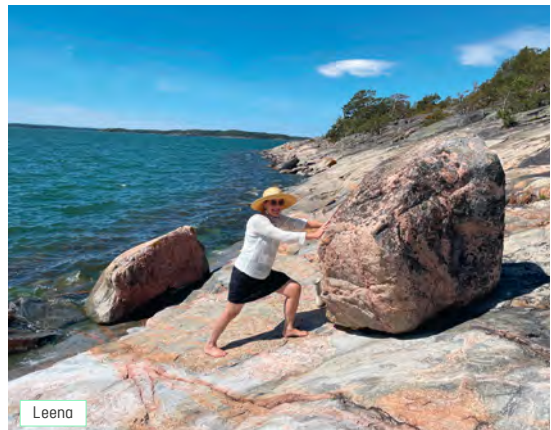
Mikä on toivon merkitys elämässämme ja mistä toivo rakentuu? Entä jos toivoa ei ole? Mistä kumpuavat epätoivo ja toivottomuuden tunne? Miten toivo syttyisi uudelleen? Hyvinvoinnin iltakoulussa puhutaan toivon, toivottomuuden ja epätoivon merkityksistä ja sisällöistä tutkimuksen valossa.

Jari Kylmä, FT, TtL, professori (tenure track), Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Hoitotiede, Tampereen yliopisto

Mitä maksaa? Ei mitään!



Tiina



Leena

Hyvän mielen iltamat Sopimattoman onnellinen, höpsöttelyllä höystetty

Ti 19.11. klo 17.30–20.00

Marraskuinen Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa.

Iltamissa kuullaan lyhyitä luentoja onnellisuudesta ja läsnäolosta, mutta eipä iltamissa pelkästään kuunnella, vaan päästään myös itse tekemään. Kokeillaan runoilua ja pudistellaan stressin painoa hartioilta pienillä, mukavilla harjoituksilla. Lisäksi nautitaan musiikista ja iltasadusta.

Ja jos latinorytmit, soul tai rock saa tanssijalan vipattamaan, kotikatsomoissa saa vaikka tanssia!



- 17.30 **Sopimattoman onnellinen – määränpää vai matka?**
 "Minun elämäni yhtenä johtotähtenä on ollut: kun unohtaa sen, mitä ei voi muuttaa, on onnellinen." - Arvo Ylppö
- Onko onnellisuus tavoite, määränpää vai matka? Perhonen, jota ei saa kiinni, mutta joka silloin tällöin laskeutuu olkapäälle? Pitäisikö kuuluttaa onnellisuutta koko maailmalle, jakaa sitä toisten kanssa? Vai kel onni on, se onnen kätkeköön?
- Vuoropuhelu onnen dosentuurian erityisväitöstutkijoiden välillä ja uusien tutkimustulosten julkaisua.
- Hyvinerikoistutkija, onnensiementen erityisasiantuntija Anneli-Onneli Onnenmaa ja erittäin onnellinen erikoistutkija, onnellisuuden hedelmien erityisosaaja, Onneleena-Marketta Onnenlehto*
- 18.05 **Alkuillan liikuntatuokio**
 Pudista päivän stressi päältäsi
Tarja Tikkanen ja Merja Matilainen
- 18.10 **Väreistä voimaa ja valoa!**
 Kutkuttaisiko leikitellä väreillä, mutta et tiedä mistä lähteä liikkeelle? Tule kokeilemaan helppoja ja kevyitä taideharjoituksia ilman paineita ja ennakkotaitoja. Ota mukaan värikyynät, -liidut, tussit tai maalit ja vapauta sisäinen taiteilijasi!
Annina Kipponen, Mielen terveyden keskusliitto
- 18.30 **Latinorytmien letkeyttä**
Ammattiopisto Liven musiikin opiskelijat
- 18.45 **Tauko**
- 18.55 **Höpsöttely onnellisuuden lähteenä**
 Onnellisuus ei tule pinnistelemällä tai jahtaamalla tunnetta vaan usein merkityksellisen toiminnan sivutuotteena. Merkityksellinen toiminta taas voi olla suorittamiseen taipuvaiselle ihmiselle myös yksi vaatimus muiden joukossa. Tärkeää onkin, että teemme silloin tällöin joitain vallon höpsöä, mikä on vain hauskaa, vaikka siitä ei olisi näennäisesti mitään hyötyä tai siinä ei voi kehittyä mitenkään.
Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielen terveyden keskusliitto
- 19.25 **Höpsöttelyharjoitus**
 Sheikataan ja äännellään otsarypyt sileiksi, kulmien kurtut suoriksi, sulatellaan kehon jäykkyyksiä ja levennetään hymyä.
Terhi Kimmelma-Paajanen
- 19.30 **Rockin riemua, soulin sykettä**
Maria Hänninen ja Jussi Liski
- 19.50 **Iltasatu iltamien päätteeksi**
Päivi Tonteri, Mielen terveyden keskusliitto
- 20.00 **Loppu:**
 Kiitos iltamien yleisölle!



Tervetuloa!



Huolien hetki

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtunut vuonna 2024? Mitä on leikattu, mitä vielä leikataan? Tai jäädytetään? Mitkä muutoksista koskettavat mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä?

Mikä avuksi, kun huolet hallitsevat mieltä? Sosiaaliturva, tulevaisuus, talous, maailman tilanne ja oma jaksaminen ahdistavat. Vai viekö läheisesi asioiden hoito leijonanosan ajastasi? Tarvitsetko itse tukea? Saako tästä kaikesta mitään tolkkua?

Tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkkotaan sosiaalityöntekijän ja muiden asiantuntijoiden kanssa huolia pienemmiksi ja etsitään keinoja ja ratkaisuja.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.



Riikka

Teija

Reetta

Nips, naps sosiaaliturva

Ma 2.9. klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtunut vuonna 2024? Mistä leikattiin tai vähennettiin? Entä mitkä muutokset koskettavan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Webinaarissa käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia. Mitä muita muutoksia on kaavailtu sosiaaliturvaan hallituskauden aikana erityisesti mielenterveysongelmia kokeneiden ihmisten näkökulmasta?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkäri, Mielenterveyden keskusliitto

Kun huolet hallitsevat mieltä

Ma 7.10 klo 13–14.30

Mikä kaikki meitä huolestuttaa ja ahdistaa? Talousasiat? Tulevaisuus? Oma tai läheisen jaksaminen? Maailman tilanne? Huolenaiheita riittää välillä jokaisella. Huoli voi kuitenkin paisua liialliseksi ja hallita mieltä ja arkea. Millaisia keinoja on käsitellä erilaisia huolia? Mistä voi löytää toivoa huolien keskellä sekä apua ja tukea, kun ei pärjää yksin huoliensa kanssa?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkäri, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa:

Riikka Mettälä, ja Reetta Syrjäkäri, Mielenterveyden keskusliitto ja Teija Eskola, Pirkanmaan FinFami

Psyykinen sairaus perheessä: Miten tästä eteenpäin?

Ma 4.11 klo 13–14.30

Perheenjäsenen sairastuminen psyykkisesti on usein kriisi koko perheelle ja vaikuttaa monen ihmisen elämään. Miten sairastuminen vaikuttaa perheen arkeen? Mistä voi saada apua ja tukea?

Riikka Mettälä, Mielenterveyden keskusliitto ja Teija Eskola, Pirkanmaan FinFami



Mielitekoja

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

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

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkko

Kouluttajat:

Merja Matilainen, Terhi Kimmelma-Paajanen, Paula Paloheimo, Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Paikka:

Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

Iloa onnistumisista

Ke 9.10. klo 14–15

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

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Voimia arkeen

Ke 16.10. klo 14–15

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

Merja Matilainen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

Itselleni kiltti?

Ke 23.10. klo 14–15

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

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

Mitä maksaa? Ei mitään!

Tunteet vievät?

Ke 30.10. klo 14–15

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

Jyrki Rinta-Jouppi ja Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Luonnosta hyvinvointia

Ke 6.11. klo 14–15

Luonnossa oleskelu virkistää ja elvyttää. Lyhytkin oleskelu, jopa jo 10 minuuttia tuottaa hyvinvointivaikutuksia mieleen ja kehoon. Voitko uskoa sitä! Esimerkiksi tutkitusti verenpaine ja stressihormonitasot laskevat ja mieliala kohenee sekä elimistön puolustusmekanismit elpyvät. Pysähtyminen luonnon äärelle on myös luonnollinen tapa olla tietoisesti läsnä. Myös luontokuvien katselulla on samantyyppisiä vaikutuksia.

Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 13.11. klo 14–15

Karkaavatko ajatukset tulevaisuuteen? Tai jäävät kiinni menneisyyteen? Miksi hetkessä pysyminen voi olla vaikeaa ja mitä hyötyä siitä on? Pysähdytään yhdessä juuri tähän hetkeen ja tunnustellaan pysähtymisen vaikutuksia omaan mieleen.

Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto



Jyrki

Merja M.

Paula

Terhi



Onko tätä tutkittu?

Kurkistuksia tieteen maailmaan

Mistä mielenterveyskentällä nyt puhutaan?
Kiinnostaisiko tiivis katsaus tutkimustietoon?

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

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 13.12.

Kellonajat: 10–11

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu: 12.12. klo 10 mennessä

Mielenterveysongelma muuttaa naapuriin - apua!!!

Miten suomalaiset suhtautuvat mielenterveysongelmiin sosiaalisen etäisyyden ja Not in my backyard (nimby) -ilmiön näkökulmista. Mikä on nimby-ilmiö? Miten suomalainen väestö suhtautuu ihmisiin, joilla on mielenterveys- tai päihde-ongelmia, naapureina tai heille suunnattujen asumisyksiköiden rakentamiseen naapurustoon? Miten asenteet ovat muuttuneet vuosien aikana?

Päivi Rissanen, erityisasiantuntija, VTT, Mielenterveyden keskusliitto ja Hanna Seppänen, korkeakouluharjoittelija, TtM-opiskelija, TtK, Turun yliopisto.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Päivi



Minun kokemukseni



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

Minun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana.
Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Bipoläärihäiriöisen elävästä elämästä

Ke 4.9. klo 18–19

Kaksisuuntaisen mielialahäiriö -diagnoosin jälkeinen elämä, minun elämäni. Tarina toipumisesta, hoitoihin heittäytymisestä ja vertaisuudesta. Miksi muuttua, miksi syödä lääkkeitä, miksi mitään tästä?

Sairastuin jo kauan ennen diagnoosia. Totuin elämään reunalla ja siitä pois opettelemisen oli vaikeaa. Toipuminen omasta elämästä oli vaikeaa. Kaiken opettelu ja elämisen keskelle tuli kaikki. Kaikki, joka teki minusta paremman äidin, vaimon, mummun, ystävän ja läheisen. Paremman opiskelijan, työntekijän, elävän elämän.

Kokemusasiantuntija Elli

Surun tuhat sävyä ja kuinka ne kirkastuivat

Ke 2.10. klo 18-19

Olen menettänyt rakkaimpani kahdesti. Ne ovat olleet vaikeimpia ja yksinäisimpiä kokemuksia elämässäni. Mieli on tuntunut vankilalta, jossa kaikki on kuten ennen, paitsi mikään ei ole. Elämä on pelkkää selviytymistä. Silti surun takana on lopulta toivo, vaikei siihen juuri nyt uskoisi.

Haluan kertoa tarinani menetyksistäni ja siitä, miten mieleni tummiin sävyihin alkoi lopulta sekoittua toivon pilkahduksia.

Kokemusasiantuntija Janna

Kun et ole koskaan tarpeeksi: Ikuisesti toipuvan perfektionistin polku sisäiseen rauhaan

Ke 6.11. klo 18-19

Elämän mittainen tutkimusmatka itseeni. Kuinka vuosien varrella olen sukeltanut syvemmälle ja syvemmälle itseeni, kerännyt tietoa ja työkaluja ymmärtääkseni kuka olen, miten toimin ja miksi. Kuinka olen onnistunut leikkaamaan identiteettini ja ympäristöni asettamia kahleita, harjoitellut päästämään irti elämäni rajoittavista peloista ja uskoksista. Enhän voinut olla - eihän mikään minun sanomani voinut olla minkään arvoista tai ihmisille merkityksellistä ilman sitä virallista paperia, ilman tutkimtoa?

Miten kuitenkin elämän kolhimana kohtalo yllättäen johti minut kokemusasiantuntija-koulutukseen ja ihmisten mielenterveydelle tärkeän vapaaehtoistyön pariin toteuttamaan elämän tarkoitustani, kun olin huomaamattani henkisesti jo luopumassa unelmieni tavoittelemisesta.

Kokemusasiantuntija Jade

Entisen suorittajan matka kohti merkityksellisyyttä

Ke 4.12. klo 18-19

Tavoitteesta toiseen eteneminen oli pitkään elämäni keskiössä. Muutama vuosi sitten saavutin kuitenkin pisteen, jossa en enää jaksanut juosta elämää pakoon suorittamalla, ja kaikki romahti. Tämän jälkeen aloin hitaasti rakentaa merkityksellisempää elämää ja tutustua syvemmin itseeni.

Nyt osaan arvostaa itseäni ilman suorituksia. Vaikka matka oli vaikea, tunnen elämäni olevan parempi kuin koskaan ennen. Toivon tarinani antavan toivoa muutokseen ja rohkaisevan muita löytämään oman polkunsa kohti merkityksellistä ja itsensä näköistä elämää.

Kokemusasiantuntija Nicole

Mitä maksaa? Ei mitään!



Insta Live: Myyttikestit

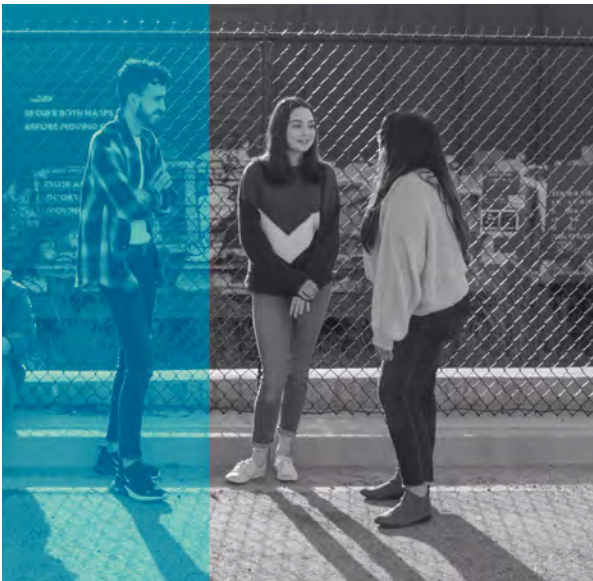
Myyttikestit on pieni rupattelutuokio Instagramissa, ja syksyn aikana puramme erilaisia myyttejä.

Miksi mielenterveyteen ylipäättään liittyy erilaisia uskomuksia, asenteita ja vääriä luuloja? Miksi eri mielenterveysdiagnooseja helposti vähätellään, ei uskota tai niitä jopa pelätään, ja samalla vahvistetaan stigmaa?

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitetaan erilaisuutta!

Kenelle?

Kaikille myyttien murtamisesta ja lyhyistä juttuhetkistä kiinnostuneille.



Instagram

Paikka: Instagram Live

Miten mukaan? Ei ennakkoilmoittautumista. Tulet vaan linjoille @mielenterveydenki

Ahdistus: Sä oot niin herkkä, että sä vaan aina ahdistut

To 19.9. klo 18-18.30
Kokemuspuhuja *Maija*

Masennus: Niskasta kiinni vaan, niin kyllä se siitä!

To 24.10. klo 18-18.30
Kokemuspuhuja *Annikki*

OCD: Etkö nyt vain voisi lakata ajattelemasta?

To 21.11. klo 18-18.30
Kokemuspuhuja *Veera*

Kaksisuuntainen mielialahäiriö: Mania tekee kyllä tosi vaaralliseksi

To 12.12. klo 18-18.30
Kokemuspuhuja *Maarit*

Tue mielenterveystyötä

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

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

Lahjoita puhelimella MobilePay 24482

Lahjoita soitolla

0600 14455 (10 euroa)

0600 12300 (20 euroa)

Lahjoita tilisiirrolla oman verkkopankin kautta FI30 1555 3000 1105 78

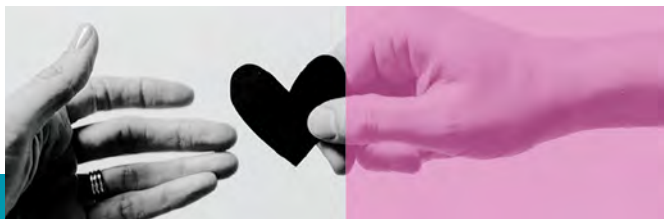
BIC: NDEAFIHH

Viite: Mielenterveys

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

Myös testamenttilahjoitukset ovat mahdollisia.

Lisää tietoa erilaisista lahjoitusmuodoista: www.mtkl.fi



Mielenterveyden
keskusliitto

Mielentila keskusteluryhmä Facebookissa

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

Mielentila on Mielenterveyden keskusliiton ylläpitämä keskusteluryhmä Facebookissa.

**Tule
mukaan!**

Facebook: Mielentila



Mielenterveyden
keskusliitto

Inhimillisiä kohtaamisia

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

Valoa-chat

**Kysy ja keskustele
mielenterveydestä**
mtkl.fi

Arkisin klo 12–15

**Kysy sosiaalietuuksista
ja palveluista**

mtkl.fi

To klo 9–12

Valoa-puhelimet

**Kysy ja keskustele
mielenterveydestä**
0203 91920

Ti–to klo 10–15

Puhelun hinta:
liittymäsopimuksesi mukaisesti.

**Kysy sosiaalietuuksista ja
palveluista**

040 756 0578

Ti klo 12–15

Puhelun hinta:
liittymäsopimuksesi mukaisesti

**Kysy
mielenterveyspalveluihin
liittyvissä oikeus- ja
lakiasioissa**

040 843 2104

Ti–ke klo 12–15

Puhelun hinta:
liittymäsopimuksesi mukaisesti

Valoa- vertaispalvelut

Vertaischat

www.mtkl.fi

Ke-to klo 18–20, 4.9. alkaen

Ryhmächat

www.tukinet.net

Ti klo 18–19.30, 3.9. alkaen

