



Mielenterveyden  
keskusliitto

## Vertaiset verkossa

Mielenterveyden keskusliitto järjestää uudenlaista toimintaa jäsenyhdistysten vertaisille ja aktiiveille kaksi kertaa viikossa. Ideoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kullakin kerralla on mukana Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta.

Ti 24.3. klo 14.00 – 15.15

### **Vertaisena verkossa?**

Miten toimii vertaisena oleminen verkkoympäristössä? Välittykö vertaisuus sähköisesti?

Ohjaajina: Tuula, Tarja ja Wille

To 26.3. klo 14.00 – 15.15

### **Askeleita arkeen, askeleita luontoon**

Kuinka lisätä arkista liikuntaa, kun maailman myllerrykset rajaavat harrastuksia ja sulkevat sisätiloihin?

Ohjaajana: Kati

Ti 31.3. klo 14.00 – 15.15

### **Kotikonsteja karanteeniin**

Miten huolehtia omasta itsestään, jaksamisestaan ja arjen sujuvuudesta vallitsevassa tilanteessa?

Ohjaajina: Tuula ja Wille

To 2.4. klo 14.00 – 15.15

### **Kulttuuria kotiin**

Miten lisätä kulttuuriharrastusta ihan vaikka kotisohvalta käsin?

Ohjaajana: Wille

Ti 7.4. klo 14.00 – 15.15

### **Sosiaalisia suhteita sähköisesti?**

Kuinka ylläpitää sosiaalisia suhteita kun tapaamisia ja kokoontumisia pitää rajoittaa.

Ohjaajina: Teija ja Esko

To 9.4. klo 14.00 – 15.15

### **Positiivista stressiä?**

Kuinka tuottaa onnistumisen kokemuksia ja arvostaa pieniäkin tekoja? Miten toimia kun ylivoimaiselta tuntuva este on edessä?

Ohjaajana: Jyrki

Ti 14.4. klo 14.00 – 15.15

### **Elämää sähköisten palvelujen varassa**

Kuinka tarpeet ja palvelut kohtaavat?

Ohjaajana: Teija

To 16.4. klo 14.00 – 15.15

### **Askeleita arkeen, askeleita luontoon**

Kuinka lisätä arkista liikuntaa, kun maailman myllerrykset rajaavat harrastuksia ja sulkevat sisätiloihin?

Ohjaajina: Kati ja Henri

Ti 21.4. klo 14.00 – 15.15.

### **Motivaatiota herättelemässä**

Miten huolehdiin motivaatiostani? Sisäisen vuorovaikutuksen prosessi ja sisäisen motivaation tekijät.

Ohjaajana: Jyrki

To 23.4. klo 14.00 – 15.15.

### **Kun sanat eivät riitä**

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla.

Ohjaajina: Wille ja Riitta

Ti 28.4. klo 14.00 – 15.15

### **Kun sanat eivät riitä**

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla, osa 2.

Ohjaajina: Wille ja Riitta

### **Kenelle?**

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

### **Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?**

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla nettiin pääset sekä sähköpostiosoitteen.

Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin vertaisiltapäivään liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Vertaiset verkossa – tapaamiset järjestetään Teamis-alustalla eli näet myös ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

### **Huom!**

Iltapäivätapaamiset jatkuvat myös toukokuussa.

Päivitämme uusia teemoja niin pian kuin suinkin ehdimme.

### **Ilmoittaudu mukaan:**

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

**Lisätietoja:** [tarja.tikkanen@mtkl.fi](mailto:tarja.tikkanen@mtkl.fi) ja [tuula.laitinen@mtkl.fi](mailto:tuula.laitinen@mtkl.fi)