



## Mielenterveysmessut 2020 - Yleisöohjelma

Huom! Mukaan maksuttomaan yleisöohjelmaan mahtuu max 300 osallistujaa kerrallaan. Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Yleisöohjelmaa voi seurata tallenteina verkkomessuilla koko loppuviikon ajan.

### **Tiistai 17.11.**

**10.00–10.45**

#### **Malmin messustudio – puhutaan mielenterveydestä**

Kolmen vartin livelähetys Helsingin Malmilta esittelee Hyvän mielen lähettilään 2021 ja muita ajankohtaisia vieraita. Päivän avaa Olavi Sydänmaanlakka ja lähetysten juontaa kulttuurin ja mielenterveyden ammattilainen Markus Raivio.

**11.00–11.40**

#### **Minun tarinani: Erityisherkkyyks – mielenterveysongelmako?**

Erityisherkkyyks voi näyttää mielenterveysongelmalta. Joskus todellisen itsensä joutuu kohtaamaan vasta mielen romahduksen, ahdistuksen, masennuksen ja uupumuksen kautta, ennen kuin oivaltaa omaavansa syvän tuntemisen eli erityisherkkyyden lahjan. Silloin voi oppia erottamaan senkin, mikä on omaa tunnetta ja mikä toisen.

*Marja Matikainen, kokemusasiantuntija, psykiatrisen sairaanhoitaja*

**Key Note 12.00–13.00**

#### **Turvallisuus ja turvattomuus sisälläni – miten sisäistä turvallisuuden tunnetta vahvistetaan?**

Tämä vuosi on koetellut rajusti sisäistä turvallisuuden tunnetta. Keväällä hyökkäsi näkymätön vihollinen nimeltä korona ja äskettäin hakkeroitiin kymmenien tuhansien psykoterapia-asiakkaiden tiedot, joita yritettiin käyttää myös kiristyksen välineinä. Miten rakentaa turvaa sisälleen arjessa ja yllättävissä tilanteissa? Mitä voi tehdä aikuisena, jos lapsena luotu perusta ei pidä? Entä miksi reagoimme koronaan ja muihin uusiin paineisiin niin kuin reagoimme?

*Asiantuntijana kokenut psykologi ja psykoterapeutti Vesa Nevalainen, joka tunnetaan myös Helsingin kaupungin oppilashuollon päällikkönä*

## **14.00–14.40**

### **Minun kokemukseni: Lapsuuden traumaista kohti eheämpää elämää**

Alkoholistiperheen koulukiusatun lapsen pitkä matka erilaisten hoitojen kautta traumapsykoterapiaan, jonka avulla hän sai aikuisena elämänsä takaisin. Luvassa mm. kokemuksen tuomia keinoja oireiden hallintaan, ali- ja ylivireydestä selviytymiseen ja kielteisten ydinuskomusten muuttamiseen.

*Satu Martikainen, kokemusasiantuntija*

## **15.00–16.30**

### **Bonusseminaari: Omaisen raskas ja rakas osa**

Päihde- ja mielenterveyshäiriöihin sairastuneiden omaisia pidetään palvelujärjestelmässä usein hoitoresurssina. Harvemmin kysytään, miten omainen itse voi, mikä häntä kuormittaa ja mikä palkitsee, millaista tukea hän tarvitsisi ja mikä tuen saantia estää.

Nyt aiheesta on tehty laaja kyselytutkimus, johon seminaari pureutuu. Seminaarin järjestää tutkimuksen tehnyt Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelma MIPA 2.0.

15.00 Seminaarin avaus

*Tutkimuspäällikkö, dosentti Jouni Tourunen, A-klinikkasäätiö*

15.05 Positiivisen mielenterveyden tukeminen

*Erytisasiantuntija Minna Kallunki, Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry*

15.25 KokeNet: Vertaistukea ja kokemusneuvontaa omaisille verkossa

*Kokemusneuvoja Petteri Pitkänen, A-klinikkasäätiö*

15.45 Mielenterveys- ja päihdeomaisten palvelujen tarve ja palvelukokemukset

*Tutkija Sari Jurvansuu, A-klinikkasäätiö*

16.05 Mielenterveys- ja päihdeomaisten palvelusteet ja niiden purkaminen - kommentteja ja keskustelua seminaariesitysten pohjalta

*Omainen, kokemusasiantuntija Tarja*

16.30 Seminaarin päättäminen

**Huom! Mukaan maksuttomaan yleisöohjelmaan mahtuu max 300 osallistujaa kerrallaan. Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä. Yleisöohjelmaa voi seurata tallenteina verkkomessuilla koko loppuviikon ajan.**

## **Keskiviikko 18.11.**

### **10.00–10.45**

#### **Malmin messustudio – puhutaan mielenterveydestä**

Kolmen vartin livelähetyks Helsingin Malmilta esittelee päivän ajankohtaisia asiantuntijoita ja messuvieraita. Studioisäntänä ja juontajana toimii jälleen kulttuurin ja mielenterveyden ammattilainen Markus Raivio.

### **11.00–11.40**

#### **Minun kokemukseni: Mitä tapahtuu, kun oikea diagnoosi viimeinkin löytyy?**

Mielenterveyden häiriöissä ja psykiatrisissa sairauksissa ei ole itsestään selvää, että sairaus diagnosoidaan heti oikein. Joskus se vie useita vuosia, ja kun diagnoosi on väärä, ei hoitokaan toimi. Kun oikea sairaus löytyy, voi muuttua paitsi hoito, myös koko elämä.

*Päivi Rissanen, VTT, kehittäjä, Recovery – toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa - hanke (ESR)*

### **Key Note 12.00–13.00**

#### **Trauma ihmisen elämässä**

Mitkä tilanteet ja tapahtumat aiheuttavat traumoja? Mistä trauman tunnistaa ja mistä siihen kannattaa hakea hoitoa? Mihin kannattaa varautua hoidon aikana? Lähes kaksikymmentä vuotta nuorisopsykiatrian parissa työskennelleen lääkärin käytännönläheinen, tuhti tietopaketti kaikille, joita traumat ja niiden seuraukset kiinnostavat.

*Asiantuntijana nuorisopsykiatrian erikoislääkäri Mikaela Blomqvist-Lyytikäinen, Plusterveys Lääkärit Oy*

### **13.00–13.40**

#### **Minun kokemukseni: Tänään riitän itselleni – toipuminen päihteisestä masennuksesta**

Masennuksen synnytti koulukiusaaminen ja sitä syvensivät nuoruudesta alkaen päihteet. Miten päihteinen masennus syntyi, miten siitä toivuttiin, mikä toipumisessa auttaa ja on tärkeää? Entä miten omaan masennussairauteen ja hyvinvointiin voi vaikuttaa toipumisprosessin jälkeen?

*Petteri Helin, kokemusasiantuntija*

### **14.00–14.45**

#### **Minun kokemukseni: Migreenin kanssa arjessa**

Migreenikivun kanssa saattaa tuntua siltä, että tulee kerta kaikkiaan hulluksi. Mutta miten migreeni vaikuttaa arkielämään ja mielenterveyteen? Miten sen kanssa eletään? Mistä vertaistukea? Sari Viitasaari, kuntoutuskoordinaattori, Suomen Migreeniyhdistys ry

### **15.00–15.45**

#### **Minun kokemukseni: päivittyä**

**Naputa selaimesi [mielenterveysmessut.fi](https://mielenterveysmessut.fi) ja olet mukana!**