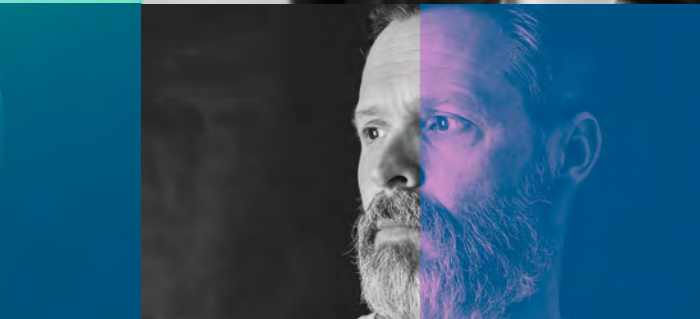


UUSI ALKU



Mielenterveyden keskusliitto

Kursseja kaikille mielenterveysongelmia arjessaan tai työssään kohtaaville

Syksy
2023



Paluu työelämään pitkän poissaolon jälkeen oli pelottavaa. Entä jos en jaksa? Oli tärkeää käsitellä omat huoleni jo etukäteen, jotta olisi suunnitelma valmiina eri tilanteiden varalle. Osa toteutui, osa ei. Välillä jaksoin, välillä en. Lopulta kaikki meni hyvin.

—
Esko Poutanen



Töihin palaaminen ahdisti, hikoilutti ja pelotti minua, sydän löi toista sataa, mutta pikkuhiljaa olo alkoi helpottua. Kyllä mä osaan tehdä vielä töitä.

—
Raija Luona-Helminen



Työkokeilu on sopiva väylä etsiä omaa alaa ja totutella taas työssä käynnin rutiineihin sekä saada kokemus siitä, että on osa yhteisöä.

—
Johanna Montonen



Työ ei kuitenkaan ole ainut asia, jonka kautta ihmisen arvo toteutuu. Tärkeämpää on osallisuuden kokemus ylipäätään elämässä. Toisten ihmisten kesellä saamme merkityksen itsellemme.

—
Olavi Sydänmaanlakka



Muutos vaatii rohkeutta toivoa uutta

Hiipikö syksyn myötä sinunkin mieleesi ajatus uudesta? Ehkä epämääräisenä kaipuuna? Tai kenties toiveena jättää jotain jo taakse? Useimmat meistä kai keinuvat uuden ja vanhan välillä toisinaan intoa puhkuen, toisinaan vanhaa kaivaten. Muutoksen tekeminen vaatii nimittäin rohkeutta, rohkeutta päästää irti, rohkeutta uskaltaa toivoa uutta. Ja aina sitä rohkeutta ei itsestään löydä, vaikka kaipuu uuteen jo puristaisi rintaa.

Meillä Mielenterveyden keskusliitossa, tapahtumissa ja kursseilla, kurkotetaan yhdessä kohti uutta. Ja keinahdellaan välillä turvaan vanhaan. Päästetään yhdessä irti muiden vaateista tai omista paineista. Ymmärretään ja hyväksytään, että muutos ei tule yhtäkkiä, vaan pienin askelin. Askelia eteen ja taakse, kullekin sopivassa tahdissa. Katsotaan itseämme ja toisiamme lempein silmin. Muistetaan yhdessä, että epäily ja epärointi, ne kuuluvat elämään. Toiveiden, ajatusten ja tarpeiden sekamelskassa meitä monia auttaa kuulla miten toiset ovat onnistuneet.

Tänä syksynä järjestämme 108 erilaista tapahtumaa ja kursssia, joista valtaosaan voit osallistua mistä päin Suomea tahansa, verkon välityksellä. Nenäkkäin meidät tapaat 16 paikkakunnalla, Savonlinnasta Sotkamoon ja Rovaniemeltä Helsinkiin. Teemoina esille nousevat aina ajankohtainen itsemyötätunto ja miltei meitä kaikkia piinaava suorittaminen: työelämässä, toipumisessa tai ihan vaan elämässä. Etsimme edelleen luonnosta hyvää mieltä, uuden uutukaisissa Skutsi kuulee -tapahtumissa tai Karvakuonon kanssa luonnossa liikkuen. Marraskuun harmaisiin päiviin iloa tuo Mielen-terveysviikko Mielenterveysmessujen runsaan seminaari – ja luentotarjonnan merkeissä ja Hyvän mielen iltamien rempseällä lämmöllä.

Tervetuloa mukaan, olipa mielessäsi toive uudesta, jäähyväiset vanhalle, tai jotain siltä väliltä.

**Kurkotetaan
yhdessä
kohti uutta!**

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 seminaaripaikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Peruutusehdot näissä tapahtumissa

Koulutukset ammattilaisille

- > Toivon jäljillä: Joensuu ja Tampere
- > Ryhmä toivon tukijana: Helsinki ja Jyväskylä
- > Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi: Tampere
- > Hellittämistä itsekkriittisille luovin menetelmin

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.

Veturipäivät ja Viikonloppu läheisille
Peruutusehdot tapahtuman yhteydessä.



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 opiskelemassa (voit olla esim. mielenterveyssyistä kuntoutuksella, eläkkeellä, sairauslomalla, työttömänä)

Miten haen?

Kurssille osallistumisen ensimmäinen edellytys on, että täytät hakulomakkeen. Sähköinen hakulomake löytyy tapahtumakalenteristamme (www.mtkl.fi/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 vastuuhajaaja ilmoittaa sinulle henkilökohtaisesti sähköpostitse sekä siitä, että pääset kurssille, että siitä, jos et tällä kertaa tullut valituksi. Saat tiedoksesi myös päätösten perustelut.

Miten osallistujat valitaan?

Jokaisella kurssilla on oma vastuuhajaaja, 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!

Sisälllys

Mielenterveysongelmat omassa arjessa

Luonnosta hyvää mieltä	9
Kulttuurista hyvää mieltä	11
Mitä minulle kuuluu?	13
Hyvän olon hetkiä	16
Luovuutta keskelle viikkoa	18
Minäkö laulaisin?	20
Suorittajasta itsensä ystäväksi?	22
Ehkä joskus vielä töihin	24
Muutoksen sietämätön vaikeus	26
Diabetes ja mieli - luontoa ja liikuntaa	27
Irtiotto arjesta	28

18–29-vuotiaille

Elefantti palasissa	31
Myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekriittisille	34
Karvakuonon kanssa luonnosta hyvää mieltä	36
Skutsi kuulee	38
Huolet painaa - raha-asiat haltuun	41

Oppimisyhteisö Kipinä: Verkkokurssit omaan tahtiin ja ohjatusti

Trauma kuin menneisyyden mylly	44
Ahdistus kuin usvainen suo	45
Masennus kuin ikisade?	46
Opinnot kuin loputon pitäisi	48
Mikä tässä on niin vaikeaa?	50
Ehkä joskus vielä töihin	54
Meidän arki, hyvä arki	57

Keskusteluja kaipaaville

Valoa-ryhmächat	59
-----------------	----

Voimaa vertaisuudesta

Vertaiset verkossa	62
Veturipäivät	64
Hyvän verkkovertaisohjaajan työkalupakki	67



Mielenterveysongelmat läheisen elämässä

Mitä meille kahdelle kuuluu?	70
Viikonloppu läheisille	72
Haasteista huolimatta – vahvuutta vanhemmuuteen	73



Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä

Toivon jäljillä	76
Toivo ammattilaisen työvälineenä	77
Ryhmä toivon tukijana	80
Toipumisen polulla	82
Ei vois vähempää kiinnostaa?!	83
Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi	85
Luova kirjoittaminen toivon välineenä	86
Valokuva toivon välineenä	87
Hellittämistä itsekriittisille luovin menetelmin	88
HEVARI – henkilökeskeinen voimavaravalmennus	90
Kokemusasiantuntija työparina: uhka vai mahdollisuus?	91



Juuri sinulle ja aivan kaikille

Hyvinvoinnin iltakoulu	94
Hyvän mielen iltamat	96
Huolien hetki	97
Mielitekoja	99
Onko tätä tutkittu?	100
Minun kokemukseni	101
Insta Live: Ihmisiltä ihmisille	102



Kursseja verkossa ja ympäri Suomea!



Mielenterveys- ongelmat omassa arjessa





Luonnosta hyvää mieltä

Ilmassa syksyn tuoksu tai alkavan talven kirpeys. Auringon säteiden pilkahdus puiden takaa ja pitkät varjot. Maan räsähtely jalan alla. Virkeä tuuli kasvoilla. Luonto lempeänä ympärillä. Silti olo tuntuu raskaalta ja toivo kaukaiselta. Sairastumisen myötä elämä on mennyt toisin kuin kuvitteli. Toivoisit jotain uutta, mutta et oikein saa kiinni mitä.

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

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

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

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

Kenelle?

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



Kotoa käsin

Helsinki

Kurssipäivät:

9.9.–10.9. ja 16.9.

Kellonajat: 10-14

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, Helsinki

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 25.8.

Mahduinko? Kerromme sinulle 25.8.

Sastamala

Kurssipäivät:

16.11.-18.11. ja 14.12.

Kellonajat: 10-14

Paikka: Marttilankatu 16, 38200 Sastamala

Ohjaajat: Henri Savolainen, Julia Sillanpää ja vertaisohjaaja Mielen-terveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 22.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.10.

Yhteistyössä: Voimia ry

Verkko

Kurssipäivät:

2.10./ 4.10./ 6.10./ 12.10.

Kellonajat: 13-14.30

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: Viimeistään 17.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 19.9.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

Huom!

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



Isko



Terhi



Henri



Julia



Kulttuurista hyvää mieltä

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



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

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

Yhdessä asioita tehden voimme saada kokemuksia siitä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki 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.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä lounaan ja kahvit.

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

Kotoa käsin

Kenelle?

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

Kuopio

Kurssipäivät:

25.10./ 1.11./ 8.11./ 27.11.

Kellonajat: 10–14

Paikka: Kuopion klubi, Kuninkaankatu 10, Kuopio

Ohjaajat: Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto, Päivi Bruun, Mielihyvin ry ja vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 5.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 9.10.

Yhteistyössä: Mielihyvin ry ja Turvalinkki ry/Kulttuuripaja Luode



Merja



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 ihmissuh-teista 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.

Sisältää
täysihoidon!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Huom!

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

Kurssilla yövytään

Liikutaan luonnossa -painotus?

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

Sotkamo/Vuokatti

Liikutaan luonnossa

Kurssipäivät: 25.9–29.9.

Kellonajat: 25.9. aloitetaan klo 15 ja 29.9. lopetetaan klo 12

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: 1.9. mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle 4.9.

Laukaa

Liikutaan luonnossa/miehille

Kurssipäivät: 16.10.–20.10.

Kellonajat: 16.10. aloitetaan klo 15 ja 20.10. lopetetaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Henri Savolainen, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 29.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 2.10.

Kulttuuri -painotus?

Kurssilla piirrämme, maalaamme, kirjoitamme ja tutustumme erilaisiin luoviin menetelmiin. Tutustumme yhdessä myös Savonlinnan ajankohtaiseen kulttuuritarjontaan. Erytyistä osaamista ei vaadita, kiinnostus ja halu kokea yhdessä uusia asioita riittää.

Savonlinna

Kulttuuri

Kurssipäivät: 13.11.–17.11.

Kellonajat: 13.11. aloitetaan klo 15 ja 17.11. lopetetaan klo 12

Paikka: Spahotel Casino, Kylpylaitoksentie 7, Savonlinna

Ohjaajat: Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Smahl ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 22.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 24.10.



Isko



Merja



Henri



Terhi



Hyvän olon hetkiä



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

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

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

Kenelle?

Hyvästä olosta innostuville, mielenterveyden ongelmia omassa elämässään kokeville ihmisille.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Paikka: Teams

Kellonaika: 13–14

Hae mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

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

Lemppeää liikettä vai hirveää hikeä?

To 14.9.

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

Hyvän unen jäljillä

To 5.10.

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

Hyvä ruoka, hyvä olo

To 2.11.

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



Kati

Terhi

Päivi



Luovuutta keskelle viikkoa

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



Nina



Annina



Sanna

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

Herättelemme yhdessä luovuutta ja lisäksi varaamme aikaa omalle harjoittelulle. Älä jätä osallistumatta sen takia, ettei kotoa löydy luonnoskirjaa tai akvarellivärejä, saat meiltä tarvittavat materiaalit etukäteen. Aiempaa kokemusta luovista menetelmistä ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

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.

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**

Verkko

Lokakuun ryhmä

Kurssipäivät:
25.9./ 2.10./ 9.10./
16.10./ 23.10./ 30.10.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:
Viimeistään 15.9.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 18.9.

Verkko

Marras-joulukuun ryhmä

Kurssipäivät:
13.11./ 20.11./ 27.11./
4.12./ 13.12./ 18.12.

Kellonajat: 13–16

Paikka: Teams

Ohjaajat: Nina Tuittu ja Sanna Hyry, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 15

Hae mukaan:
Viimeistään 3.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 6.11.



Minäkö laulaisin?

Iloa ja ilmaisuvoimaa ääneen

Jännittääkö laulaminen? Miten saisin rohkeutta löytää oman ääneni? Millaisia äänenkäytön työkaluja voisin hyödyntää laulaessa? Mistä iloa ja ilmaisuvoimaa ääneen ja laulamiseen?

Kurssilla tutustutaan äänentuottamisen ja laulamisen perusasioihin. Luvassa on ääniharjoituksia, lauluääneen tutustumista sekä rohkeutta ja tukea oman lauluäänen löytämiseen. Kurssilla pääsee myös kysymään laulamiseen ja laulajiin liittyviä asioita. Jokainen osallistuja saa ottaa osaa omista lähtökohdistaan.

Osallistuaksesi sinun ei tarvitse osata laulaa tai voit olla jo rohkea laulaja ennestään. Kaiken tasoiset osallistujat ovat tervetulleita. Kurssi toteutetaan hyväksyvässä ja suvaitsevasa ilmapiirissä, jossa osallistujien moninaisuus otetaan huomioon ja kaikille on tilaa olla oma itsensä turvallisesti. Voit tulla myös mukaan vain viihtymään – luvassa on samaan aikaan niin viihdyttävä kuin opettava työpaja. Ja laulaa voit vaikka vain omille korville.

Kurssin ohjaa esiintymiskouluttaja ja laulunopettaja Mika Tepsa, jonka alter egon Pola Ivankan glamourissa puuhkat ovat kietoutuneet hyvin sekaisin myös arjen kohtaamisiin.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten ihmisille ja kaikille omaan mielenterveyteen tukea hakeville, jotka kaipaavat rohkaisua ja iloa ilmaisuun, vahvistusta itseluottamukseen ja esiintymiseen.

Verkko

Kurssipäivät: 19.9. ja 26.9.

Kellonajat: klo 13–14.30

Paikka: Zoom

Ohjaaja: Mika Tepsa, puhe- ja lauluäänen valmentaja ja esiintymiskouluttaja

Mukaan mahtuu: 100

Ilmoittaudu mukaan: ti 12.9. klo 15 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Mika



Suorittajasta itsensä ystäväksi?

Työelämään paluusta haaveileville

Vaaditko itseltäsi paljon? Moititko itseäsi usein ja asetat muiden toiveet ja tarpeet omiesi edelle? Ehkä vaativuudesta seurasi uupumus, masennus tai muu sairastuminen, joka pudotti sinut työelämästä ja nyt paluu sinne pelottaa. Uskaltaisinko yrittää? Entä jos uuvun ja tipahdan taas?

Tällä kurssilla tutustutaan sisäiseen suorittajaan, joka voi ilmetä vaikkapa itseä moittivina ajatuksina, täydellisyys tavoitteluna tai itsensä syyllistämisenä pienienkin virheiden jälkeen. Sairastuminen ja sen jälkeinen työhön paluu pakottaa usein muutokseen.

Muutos voi joskus tuntua vaikealta, jopa mahdottomalta. Miten voisi toimia toisin, kun suorittaminen on niin tuttua ja siitä jopa palkitaan työelämässä?

Vaativuuden vastalääkkeenä toimii myötätunto itseä kohtaan. Se tarkoittaa sitä, että kohtelet itseäsi, kuten kohtelisit henkilöä, josta välität. Oma olo helpottuu silloin, kun pystyy olemaan itselleen ystävällinen. Myös omia kykyjä huomaa ja hyödyntää paremmin, jos ei jatkuvasti soimaa itseään.

Kurssilla opetellaan huomaamaan, miten itseäsi kohtelet, sekä tunnistamaan tunteita, toiveita ja tarpeita. Kurssilla harjoitellaan itsensä puolella olemista ja myötätunnon taitoja, joita voi oppia läpi elämän ja joita työelämässäkin jaksamiseen tarvitaan.

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

Kenelle?

Ihmisille, jotka haluaisivat suhtautua itseensä myötätuntoisemmin ja kaipaavat tukea työelämään palautumiseen, mutta eivät ole mielenterveydellisistä syistä työelämässä.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Tarjoamme kurssipäivinä kahvit.



Terhi



Päivi



Merja M.

Kotoa käsin

Helsinki

Kellonajat: 16–19

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 4. krs

Kurssijaksot

Myötätuntoa työelämässä?
30.10.

Sisäinen piiskuri puhuu taas?
1.11.

Viha, ilo, suru, häpeä - kaikki tunteet sallittuja!
6.11.

Rajansa kaikella!
8.11.

Ohjaajat: Terhi Kimmelma-Paajanen, Merja Matilainen, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssia käydään kotoa käsin

Hae mukaan: 12.10. mennessä

Mahduinko mukaan?
Ilmoitamme sinulle 13.10.

Mukaan mahtuu: 14

Mitä maksaa? Ei mitään!

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



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? Osaanko rajata ja mitä oikeasti haluan? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä? Yhteiskunnalle vain taakka?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet? Onko mahdollista, että sairastuminen ja toipuminen ovatkin tuoneet mukanaan uusia taitoja?

Kurssilla pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi. Etsitään yhdessä keinoja palautumiseen ja rentoutumiseen.

Vai innostaisivatko
Ehkä joskus vielä
töihin-verkkokurssi
enemmän?
Kurkkaa s. 54

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.

Laukaa/Peurunka

Kurssipäivät: 13.11.–17.11.

Kellonajat: 13.11. aloitetaan klo 15 ja 17.11. lopetetaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

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

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Mukaan mahtuu: 14

Hae mukaan: Viimeistään 20.10.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 23.10.

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



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



Isko



Päivi

Sisältää
täysihoidon!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Muutoksen sietämätön vaikeus

Kaipaatko elämään jotain uutta? Tai haluaisitko saattaa kesken jääneen asian loppuun? Ehkä saada aikaiseksi enemmän? Tavata useammin ystäviä? Aloittaa opiskelun? Tai vähän liikkumisen 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.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Verkko

Syys-lokakuun ryhmä

Ajankohta: 11.9.-9.10.

Verkkotapaamiset maanantaisin:
11.9./ 18.9./ 25.9./ 2.10./ 9.10.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

Ohjaajat: Jyrki Rinta-Jouppi ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 4.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 8.9.

Loka-marraskuun ryhmä

Ajankohta: 23.10.–20.11.

Verkkotapaamiset maanantaisin:
23.10./ 30.10./ 6.11./ 13.11./ 20.11.

Kellonaika: 13–15

Paikka: Teams

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 16.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.10.



Paula



Jyrki



Kaika



Diabetes ja mieli

- luontoa ja liikuntaa

Sen on moderni tiede todistanut, minkä arkiymmärrys on aina tiennyt: luonnossa kävely, lajikumppaneiden tapaaminen ja asioista jutteleminen parantavat hyvinvointia.

Tähän kaikkeen on mahdollisuus Luonto, liikkuminen, diabetes ja mieli -kurssilla, joka tarjoaa mahdollisuuden kartuttaa omia voimavarojasi sekä keinoja hankkia hyvinvointia elämääsi. Kurssilla pääset keskustelemaan ja jakamaan kokemuksia muiden, samassa elämäntilanteessa olevien ja saman kokeneiden ihmisten kanssa.

Kenelle?

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

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Henri



Kati

Kurssilla yövytään

Laukaa

Kurssipäivät: 28.11.–1.12.

Kellonajat: 28.11. aloitetaan klo 15 ja 1.12. lopetetaan klo 12

Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

Ohjaajat: Henri Savolainen, Kati Rantonen ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto sekä Anneli Jylhä, Suomen Diabetesliitto

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon.

Mukaan mahtuu: 16

Hae mukaan:

Viimeistään 15.10.

Haku Diabetesliiton verkkosivuilta www.diabetes.fi

Hae: Kurssit / Tyypin 1 diabeetikoille / diabetes ja mieli

Mahduinko? Kerromme sinulle 23.10.

Yhteistyössä kanssamme:

Suomen Diabetesliitto ry

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



Irtiotto arjesta



Olisi mukava lomailta hetki arjen pyönteistä ja huolista. Vaihda kokonaan maisemaa. Virittäytyä joulun tunnelmaan ja pitää vaan pientä taukoa tavallisesta mukavassa ympäristössä, vaivattomasti, ilman kiireitä ja hässäköitä. Istua valmiiseen pöytään. Mutta ei varaa. Jos taloustilanteesi on tiukka, sinulla voi silti olla mahdollisuus lomaan.

Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden tuettuun lomaan mielenterveysongelmia kokeville ihmisille. Lomiin sisältyvät majoitus, ruokailut ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet. Upeasta luonnosta nauttiminen, kylpylässä rentoutuminen, lukuisat liikuntamahdollisuudet tai ihan vaan kiireetön oleilu – sinä valitset mukavimman tavan viettää lomaasi.

Jos taas toivot juttuseuraa ja haluat päästä vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, sekin onnistuu tällä lomalla. Koko ryhmälle on yhteistä ohjelmaa, ja osallistuminen on vapaaehtoista. Mukana matkassa on aina kaksi Mielenterveyden keskusliiton vertaislomaohjaajaa.

Jouluksi
lomalle
arjesta?

Hae sähköisesti:

Lisätiedot: <https://mtlh.fi/hakijalle/miten-haen-tuettua-lomaa/>
Hakemukset: <https://mtlh.fi/hae-lomaa/>

Kenelle?

Aikuisille, jotka kokevat arjessaan mielenterveysongelmia

Leppävirta

Ajankohta: 22.12.–27.12.

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

Hae mukaan viimeistään: 22.9.

Miten mukaan? Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Tukea haetaan viimeistään 3 kuukautta ennen loman alkamispäivää.

Mistä tiedän, pääsenkö mukaan? Myönnetystä lomatuesta ilmoitetaan hakijalle n. 2 kk ennen loman alkua.

Mitä maksan itse? Loman omavastuuosuus on 25 €/vuorokausi aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Matkat osallistujia maksaa itse.

Lisätiedot: Neuvontapuhelin 0203 91920 tai ValoaChat www.mtkl.fi



18-29-vuotiaille



Elefanti palasissa



Jättäydytkö aina taustalle, koska ajatuskin ryhmän huomiosta saa hermot riekaleiksi? Saako mokaamisen pelko välttelemään esiintymistä? Tai viekö sisäinen suorittaja ilon opinnoista? Miten olla kiltimpi itselle, tyytyä keskinkertaisuuteen ja uskaltaa avata suunsa ilman epäonnistumisen pelkoa?

Saat työpajoista keinoja kehoa pusertavaan jännitykseen ja mieltä musertavaan mokaamisen pelkoon.

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Verkko

Ajankohta: to 5.10.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu mukaan: Ke 4.10.
klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 295

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa mielenterveyttään ja kaipaavat helpotusta jännittämiseen tai sisäisen suorittajan vaimentamiseen sekä opinnoista vielä haaveileville.

Kaikki mokaa – mitä sitten?

Käsiä kuumottaa, kinalot hikoavat? Kaikuuko päässä en osaa, en pysty? ja mieli täytyy epäilyistä ja jännityksestä. Meistä moni on kokenut saman. Miten kömpiä pelkojen yli, uskaltaa astua pois tutusta, päästää irti mukavuudesta ja sietää epävarmuutta?

Luennolla löydämme uusia keinoja epämukavuusalueella selviytymiseksi ja kuulemme kokemuspuheenvuoroja siitä, miten jännityksen kanssa oppii elämän. Tutustumme ihmisten erilaisiin selviytymismekanismeihin ja tapoihin rakentaa omaa mukavuusalueetta haastavissa tilanteissa jännityksestä huolimatta. Lisäksi pureudumme siihen, mihin jokainen meistä voi omalta osaltaan vaikuttaa. Mokataan ja moikataan yhdessä!

17.00 Tervetuloa!

17.10 Miten pärjätä jännityksen kanssa?
Alina, kokemuspuhuja

17.30 Sinä riität, ja jää vähän ylikin! Mukavuus-alueelta elämysalueelle ja takaisin
Pia Koponen, palautumisvalmentaja ja kouluttaja, Kulttuuriosuuskunta Kaje

18.30 Jännittämisestä heittäytymiseen
Tiia, kokemuspuhuja

19.00 Loppu



Pia



Terhi



Merja M.



Annina

Verkko

Ajankohta: To 9.11.

Kellonajat: 17–19

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu mukaan:

Viimeistään ke 8.11. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 295

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka pohtivat omaa mielenterveyttä ja kaipaavat helpotusta jännittämiseen tai sisäisen suorittajan vaimentamiseen.

Hellitä hieman!

Soiko sinunkin päässäsi enemmän, paremmin ja nopeammin? Tuleeko elämästä huomaamatta yhtä suoritusta toisensa jälkeen? Miltä kuulostaisi melodia vähemmän, lempeämmin ja ilolla?

Tule kanssamme etsimään tasapainoa opiskelukiireiden keskelle. Luvassa pieniä lempeitä harjoituksia, kokemusten kuulemista ja arkeen sujutettavaa tietoa.

17.00 Tervetuloa!

17.15 Itsekkriittisyyttä ja suorittamista

Terhi Kimmelma-Paajanen, Mielenterveyden keskusliitto

17.35 Harjoitus: Miltä sinun suorittajasi näyttää?

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

17.55 Suorittamisesta hellittämiseen

Pia, kokemuspuhuja

18.15 Myötätuntoa omalle suorittajalle

Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

18.40 Harjoitus: Tsemppiä suorittajan hillitsemiseen

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

19.00 Loppu



Myötätuntoisen suhtautumisen alkeita itsekriittisille



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

Et taatusti ole yksin, jos pelko tulevaisuudesta nakertaa selkärankaa tai omaa paikkaa ei vielä ole löytynyt. Tulevaisuuden toiveita emme ehkä voi ratkaista tässä ja nyt, mutta mikä merkitys on suorittamisesta hellittämisellä? Voisiko se helpottaa oloa ja lisätä tehokkuutta.

Webinaareissa opetellaan oman sisäisen kriitikon tunnistamista niin, ettei sisäinen kriitikko aina pääsisi ääneen. Entä rajojen asettaminen, onko minulla siihen oikeus?

Kuulet myös samoja kokeneen näkökulman ja kokemuksia, miten itsensä puolella oleminen ja ei:n sanominen on auttanut hellittämään suorittamisesta.

Kaikki kerrat ovat omia kokonaisuuksia ja voit osallistua yhdelle, kahdelle tai vaikka kaikille kerroille.

Et tarvitse mitään aiempaa kokemusta aiheesta. Voit osallistua, vaikka et olisikaan supersuorittaja tai koko aihe tuntuisi vähän ärsyttävältä.

Kenelle?

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

Ilmoittaudu yhteen, kahteen tai kaikkiin!

Mitä maksaa? Ei mitään!



Terhi



Kaika

Verkko

Syyskuu–Lokakuu

Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen
19.9.

Jämäkästi ei- rajat on rakkautta
3.10.

Joulukuu

Höllää hieman – suorittamisesta sallivaan arkeen
12.12.

Jämäkästi ei – rajat on rakkautta
19.12.

Kellonajat: 13–14.30

Paikka: Teams

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

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edeltävänä päivänä klo 10 mennessä

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

Mukaan mahtuu: 100



Karvakuonon
kanssa luonnosta
hyvää mieltä

Saako koiran hellyttävä kuono mielen rauhoittumaan? Rapsuttelu sykkeen laskemaan? Entä kaipaisitko enemmän ulkona liikkumista päiviisi? Ehkä sairastuminen on saanut jäämään kotiin, turhankin paljon? Saisiko ryhmä ja hyvin, hyvin iloinen koira sinutkin liikkeelle?

Kurssilla emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin. Ulkoilemme yhdessä ja liikumme luonnossa. Koira kulkee mukanaamme, häntä heiluen ja nenä väpättäen. Ehkä huomamme kuinka koiran läsnäolo tuo mukanaan iloa ja mielihyvän tunteita. Koiraa saa rapsutella ja sen touhuja on hauska seuraila. Lisäksi teemme pieniä harjoitteita yhdessä koiran kanssa.

Päiset 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.



Sanna

Kaika

Huom!

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

Kotoa käsin

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville, koirista tykkääville 18-29-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Kuusamo

Kurssipäivät:

7.11.-9.11. ja 12.12.

Kellonajat: 10-14

Paikka: Ruskalaukka, Meskusvaarantie 79, Kuusamo

Ohjaajat: Eläinavusteinen valmentaja, kuntoutussuunnittelija Sanna Hyry Mielenterveyden keskusliitto, työparinaan Sisu-koira, 2,5-vuotias englanninspringerspanieli sekä Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

Mukaan mahtuu: 12

Hae mukaan: Viimeistään 24.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle 26.10.

Huom! Yli 50 km päästä tuleville mahdollisuus maksuttomaan majoitukseen

Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit.

Mitä maksaa? Ei mitään!





Skutsi kuulee

Puristaako ahdistus rintaa? Stressi painaa kehoa kuin kivikuorma? Milloin viimeksi pysähdyit ihmettelemään metsän värejä, jäit kuuntelemaan sen ääniä? Tai kerroit murheitasi kannonnokalle, annoit tuulenpuuskan viedä ahdistuksen mukanaan?

Tiesitkö, että jo 40 sekuntia metsän siimeksessä lievittää stressiä? Luonnossa kuljeskelu tutkitusti helpottaa oloa ja rauhoittaa kehoa.

Kuljetaan yhdessä metsässä, asetellaan jalkoja pienille poluille, tunnustellaan metsän vaikutuksia mieleen ja kehoon. Pysähdytään ja syödään eväitä. Annetaan itsellemme hetki rauhoittua ja rentoutua.

Emme kulje pitkiä matkoja, joten sinun ei tarvitse olla kokenut kulkija, kunhan kengät kestävät muhkuraisiakin polkuja. Mukaan tarvitset vain avoimen mielen!

**Yhteinen
luontoretki**

**Mitä
maksaa?
Ei mitään!**

Skutsi kuulee -ohjelma

Luontoliikuntakurssit ovat osa Mielenterveyden keskusliiton Skutsi kuulee -ohjelmaa. Ohjelman rahoittamiseen osallistuu retkeily- ja ulkoilvarusteisiin erikoistunut Partioaitta, joka myöntää osan vuoden 2022 Ympäristöbo-ruksesta Mielenterveyden keskusliitolle.

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

Huom!

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

Kenelle?

18–29 -vuotiaille, jotka etsivät uusia näkökulmia arkeensa ja hyvinvointia luonnosta.



Terhi



Henri

Kiuruvesi

Yhteinen luontoretki

Retkipäivä: 6.9.

Kellonajat: 13-17

Paikka: Kiuruveden Varapäre, Koulukkaantie 3, Kiuruvesi

Muoto: Retkelle lähdetään kotoa käsin

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

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 1.9. klo 10 mennessä

Yhteistyössä: Kiuruveden Varapäre ry

Kemi

Yhteinen luontoretki

Retkipäivä: 13.9.

Kellonajat: 13-17

Paikka: Yhdessä ry:n Klubitalo, Keskuspuistokatu 21, Kemi

Muoto: Retkelle lähdetään kotoa käsin

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

Mukaan mahtuu: 30

Ilmoittaudu mukaan: Viimeistään 5.9.

Yhteistyössä: Yhdessä ry

Forssa

Kurssi

Kurssipäivät: 10.10-11.10 ja 24.10-25.10

Kellonajat: 12-16

Paikka: Mielikki ry, Vapaudenkatu 5 B 18, Forssa

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin

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

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 2.10. klo 10 mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle 3.10.

Yhteistyössä: Mielikki ry





Huolet painaa - raha-asiat haltuun

Mitä tapahtuu, kun ADHD vie ja huomaat että Matti onkin ainoa asia kukkarossasi? Entä miten mielenterveyden haasteet, kuten kaksisuuntainen mielialahäiriö voi heilauttaa talouden tasapainon pois raiteiltaan?



Webinaari

Tule mukaan webinaariin, jossa kokemusasiantuntijat puhuvat omakohtaisista kokemuksistaan ja siitä, mikä on auttanut heitä eteenpäin. Saat vinkkejä rahankäyttöön ja erilaisiin arkisiin tilanteisiin.

Kenelle?

16–40 –vuotiaille, jotka pohtivat riittävätkö rahat elämiseen ja joille velkaantuminen, sen uhka tai luottotietojen menettäminen ovat ajankohtaisia asioita.



Auttoi ymmärtämään ostoskäyttämistä ja sain vertaistukea.

Verkko

Ajankohta: 13.9.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Tuija Nissinen, Omat avaimet 4 You-toiminta sekä kokemusasiantuntijat

Ilmoittaudu mukaan: 12.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 80

Mitä maksaa: Ei mitään!

Jos et pääse webinaariin, tule mukaan ryhmään.

Arkivinkejä ja vertaistukea

Webinaarin jatkeeksi järjestämme ryhmän, joka kokoontuu keskiviikkoisin.

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



Sanna



Tuija

Verkko

Arjen vinkkejä ja vertaistukea

Ajankohta: ke 20.9. ke 27.9.

Kellonajat: 14–16

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Sanna Inkiläinen, Tuija Nissinen, Omat avaimet 4 You-toiminta sekä kokemusasiantuntija

Ilmoittaudu mukaan: 19.9. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 40



Oppimisyhteisö Kipinä

Verkkokurssit omaan tahtiin
ja ohjatusti



Trauma kuin menneisyyden mylly

Kuin eläisi pienessä ahtaassa rasiassa. Tai kantaisi selkärepussa 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 hätäännyttä ja miten traumaa on hiljalleen alkanut ymmärtää.

Ja kuinka elämä tänä päivänä sujuu.

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

Kenelle?

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

Verkossa

Jaksot

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

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!



Ahdistus kuin usvainen suo

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

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

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

Mikä on auttanut ahdistukseen nopeasti, 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.

Verkossa

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,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Masennus kuin ikisade?

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

Millaista on elää masennusta? Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä?

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

Kenelle?

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



Auttoi ymmärtämään miltä masennus tuntuu. Se on ulkopuolisen silmin vaikea nähdä.

Verkossa

Jaksot

- Onko tämä nyt sitä masennusta?
- Miten kertoo masennuksesta?
- Miten masennukseen suhtaudutaan?
- 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 100 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

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

Tarinoita,
jaettuina
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Opinnot kuin loputon pitäisi

Tuntuuko, että opinnot vaan jumittavat? Tuntuvat muodottomalta möhkäleeltä, josta ei saa otetta. Pitäisi, pitäisi, pitäisi. Mutta mikään ei etene. 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.



Parasta olivat käytännön vinkit opiskeluun ja arkeen.

Kenelle?

Opiskelijoille, jotka kaipaavat tukeaa opinnoissaan jaksamiseen.

Verkossa

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 itseksensä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

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!



Mikä tässä on niin vaikeaa?

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

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

Kenelle?

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



Verkko

Syyskuun ryhmä

Kurssijaksot:

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

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

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

Ajankohta: 5.9.–25.9.

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaisohjaajat Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan:
Viimeistään 27.8.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 29.8.

Verkko

Joulukuun ryhmä

Kurssijaksot:

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

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

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

Ajankohta: 28.11.–18.12.

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Terhi Kimmelmä-Paajanen ja vertaisohjaajat Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 19.11.

Mahduinko?
Kerromme sinulle 20.11.



Isko



Päivi



Terhi

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!



Mielen terveys messut

21.–22.11.2023

Asiantunteva &
ainoa laatuaan

Raipaatoko uutta tietoa,
välineitä ja tukea työhösi ja
asiakkaiden kohtaamiseen?
Valitse ohjelmasta itsellesi
sopivin vaihtoehto!

Valitse kätevästi juuri ne aiheet, jotka
sinua eniten kiinnostavat juuri sinulle
sopivalla budjetilla. Voit ostaa yhtä
hyvin yhden seminaarin kuin pari
parasta luentoa tai hankkia ryhmälii-
pun koko tiimillesi. VIP-lipulla pääset
kahtena päivänä mihin vain ilman
ennakkoilmoittautumisia!

Ammattilaisseminaarit 3 h

- Trauma ja ihmissuhteet
- Tuntematon diagnoosi: Epävakaa persoonallisuushäiriö
- All male panel: Suo, kuokka ja miehen mieli
- Mitä me nyt näiden nuorten kanssa?

UUTTA

Asiantuntijaluennot 75 min

- Narsismi ja oman elämän löytäminen
- Maahanmuuttajien erityishaasteet mielenterveyspalveluissa
- Miten autat nuorta, joka pohtii sukupuoli-identiteettiään?
- Taideterapia käytännön hoitotyössä
- Lääkkeetön unihoito: tunnista tarve ja opi keinot
- Psykoosin hoidon laaturekisteri
- Psykedeelit terapian apuvälineenä
- FASD haltuun tunnissa ja vartissa
- Mielenterveyden ammattilaisten mielenterveyshaasteet
- Riippuvuuden rajalla – mistä sen tunnistaa? (Peliriippuvuus)

UUTTA

Käytännön työkalut –työpajat 60 min

- Karvaiset kaverit mielenterveyden tukena
- Myötätunto – tehokas ja lempeä työkalu

Tiistai 21.11.

9.00–12.00 – Trauma ja ihmissuhteet

Miten traumatausta vaikuttaa käyttäytymismalleihin ja sitä kautta eri ihmissuhteisiin? Miten ammattilainen voi auttaa asiakasta tunnistamaan nämä vaikutukset?



*Anna-Maija
Lampinen
psykoterapeutti*

13.00–16.00 – All male panel: Suo, kuokka ja miehen mieli

Miten miesten mielenterveyden ongelmat näkyvät ja miten ne tunnistaa? Onko miehen masennus erilaista kuin naisen? Entä miten miehet lääkitsevät pahoinvointiaan?



*Jukka Valkonen
erityisasiantuntija*

13.00–14.00 – Karvaiset kaverit mielenterveyden tukena

Mitä lisäarvoa eläimet tuovat ja mitä eläinavusteisen työn vaikuttavuudesta tiedetään tutkimusten ja kokemuksen perusteella? Entä mitä tulisi tietää asiakkaiden ohjaamisesta?



*Tanja Paasonen
eläinten kouluttaja*

Keskiviikko 22.11.

9.00–12.00 – Tuntematon diagnoosi: epävakaa persoonallisuushäiriö

Puheenvuoro johdattaa epävakaa persoonallisuushäiriön tunnistamiseen, oireisiin, riskitekijöihin ja hoitoon. Puhutaan myös siitä, kuka sairastuu ja kuinka yleinen häiriö on.



*Maaria Koivisto
psykiatri*

13.00–16.00 – Mitä me nyt näiden nuorten kanssa?!

Nuorten henkinen pahoinvointi on kasvanut Suomessa, niin että tilannetta kuvataan jo kriisiksi. Mikä nykyajan nuoria ahdistaa? Mitä konkreettisia keinoja nuorten auttamiseen löytyy?



*Pertti Rintahaka
erikoislääkäri*

**Katso koko ohjelma,
puhujat & hinnat
osoitteessa:
mielenterveysmessut.fi**

*Maksuton ohjelma julkaistaan
syyskuussa!*



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.



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

Omaan pohdiskeluun, omaan tahtiin.

Kenelle?

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

Verkko

Jaksot

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

Ajankohta: Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

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

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



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.



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.



Kurssi oli mulle tosi tärkeä! Ensimmäistä kertaa tunsin, että saan vertaistukea työttömyyteen ja jatkuvan ei-kiitos rumba.



Kaika



Päivi

Verkossa

Jaksot

Tunnetökyt työn tiellä
26.9.

Onko minulla arvo(j)a
3.10.

Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia
10.10.

Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä
17.10.

Ajankohta: 26.9.–23.10.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 23.10. saakka

Kurssialusta on auki 23.10. saakka.

Kellonaika: Sinä päätät!

Ohjaajat: Päivi Tonteri, Kaika Toivanen ja vertaisohjaajat Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 18.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 20.9.

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!



Meidän arki, hyvä arki

Alakoulukäisten
lasten
vanhemmille



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



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

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

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

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

Kenelle?

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

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



Sanna



Merja

Verkko

Jaksot

3.10.-10.10.

Kyllin hyvä vanhemmuus – mitä se on?

11.10.-17.10

Tukena lapselleni – mutta miten?

18.10.–24.10.

Kuuntele silmillä, kerro katseella – läsnäolon monet tavat

25.10.–31.10.

Meidän arjen iloja

Ajankohta: 3.10.–3.11.

Viikoittaiset tapaamiset

Teamsissa tiistaisin

klo 12–13.30

10.10./17.10./24.10./31.10.

Miten?

Edetään jakso kerrallaan.

Aiheita käydään läpi

ammattilaisten ja

vertaisohjaajien kanssa.

Vaihdetaan ajatuksia

keskustelupalstalla kirjoittaen

ja tavataan Teamsissa

kasvokkain tiistaisin.

Ohjaajat: Sanna Hyry, Merja

Smahl ja vertaisohjaaja

Mielenterveyden keskusliitto ry

Mukaan mahtuu: 16 perhettä

Hae mukaan: Viimeistään 18.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 19.9.

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



Va1oa-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 ennakoilmoitautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



chat mtk1.fi

Kaappasiko ahdistus vallan?

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumiuutuvat 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.

Ke 6.9. klo 18–19.30
Ke 4.10. klo 18–19.30
Ke 1.11. klo 18–19.30
Ke 29.11. klo 18–19.30

Kaksisuuntaista elämää

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämänmenoa joskus hidastaa, välillä vaihdittaa 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.

Ke 20.9. klo 18–19.30
Ke 18.10. klo 18–19.30
Ke 15.11. klo 18–19.30

Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö päivät harmaudesta 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?

Ke 13.9. klo 18–19.30
Ke 11.10. klo 18–19.30
Ke 8.11. klo 18–19.30
Ke 13.12. klo 18–19.30

Pakko-oireiden pyörteissä

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.

Ke 27.9. klo 18–19.30
Ke 25.10. klo 18–19.30
Ke 22.11. klo 18–19.30



Keskusteluun mukaan osoitteesta

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



Voimaa vertaisuudesta





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 kouluttaja tai asiantuntija jostain toisaalta alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

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

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan: Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä



Hapankorppuja ja hilloja, näkkäriä ja nuudeleita?

To 31.8. klo 14–15.15

Pitääkö kaappien tosiaan pursuta purkkeja ja purnukoita? Vai mitä kotivara lopulta tarkoittaa? Onko se vähän hysteeristä ja lietsomista? Vai enempi viisautta?

Tarve kotivaralle voi tulla ihan tavallisena päivänä, kun et pääsekään kauppaan. Aina ei ole kysymys suurista häiriötilanteista tai kriiseistä. Vaan ehkä et pääse liikkeelle oman tai läheisen sairauden vuoksi. Tai säätila ei ole puolellasi. Monilla paikkakunnilla rankat lumisateet, auraamattomat tiet, syysmyrskyt kaatuneine puineen tai kellarikot voivat estää kauppareissun, ja sähkökatkoksetkin ovat yleisiä.

Tutustutaan siihen, millaisia tuotteita kotoa olisi hyvä löytyä odottamattomiin tilanteisiin.

Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Kun Nukkumatti tekee oharit

To 23.11. klo 14–15.15

Jättikö Nukkumatti sinut väliin tai lensikö unihiekka ohi silmän? Onko tyyny hyvin? Onko tarpeeksi viileää tai lämmintä? Miksi uni ei vaan tule?

Entä miksi herään joka yö klo 3? Ja miksi ihmeessä huolet hiipivät mieleen yön pimeinä tunteina? Entä voisiko minulla olla uniapnea? Mistä sen tietää ja mitä tehdä?

Tule juttelemaan ja kuulemaan unesta, sen merkityksestä ja nukkumiseen liittyvistä asioista.

Armi Luukkonen, sertifioitu unihoitaja, Sytyneestasi ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Eläimellistä menoa!

To 28.9. klo 14–15.15

Voiko eläin auttaa nostamaan mielialaa? Kyllä vaan, sillä eläimillä on meidän ihmisten hyvinvoinnille monenlaisia hyötyjä. Koiran tai kissan rapsuttelu, silmiin katsominen ja jo pelkkä eläimen läsnäolo nostaa useimpien meistä "onnellisuushormoni" oksitosiinin tuotantoa. Mutta miten muuten kotieläimestä voisi saada lisää hyvinvointia? Tervetuloa kuulemaan eläinten hyvinvointivaikutuksista, eläinavusteisesta toiminnasta ja tapaamaan valmennuskoira - Sisu.

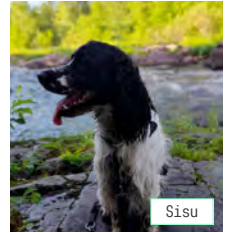
Sanna Hyry ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto ja valmennuskoira Sisu

Keinoja stressin säätelyyn

To 26.10. klo 14–15.15

Ärtymystä, unettomuutta, päänsärkyä, vatsakipua? Oletko ehkä stressaantunut? Stressi on luonnollinen osa elämää ja se voi olla myös voimavara, mutta vastapainoksi tarvitaan palautumista. Jaetaan kokemuksia siitä, mistä tunnistaa liiallisen ja haitallisen stressin ja miten sitä lievitetään. Pohditaan myös, onko stressi joskus auttanut saavuttamaan jotain tärkeää.

Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto



Jouluinen tervehdys ja etäglöggit

To 14.12. klo 14–15.15

Kurkataan Mielenterveyden keskusliiton vuoteen 2023 ja suunnataan katsetta tulevaan vuoteen 2024. Toiminnasta terveisiä tuovat viestintäpäällikkö Sirkku Immonen ja koulutus-päällikkö Kirsi Sirola.

Lisäksi pieni, jouluinen tietovisa osallistujille – voit osallistua joukkueella, yksin tai kaksin. Iltapäivän jouluisia tuokiota emännöi Kerttuli.

Sirkku Immonen, Riitta Hämäläinen ja Kirsi Sirola, Mielenterveyden keskusliitto sekä Kerttuli

Veturipäivät

En ole yksin, muilla
on samoja juttuja!



En ole yksin, muilla on samoja juttuja! Vertaisena tai kokemusasiantuntijana toimiminen tuo merkityksellisiä kokemuksia, mutta se ei ole aina pelkkää ihanuutta, autuutta ja onnistumisen kokemuksia. Välillä kuulevana korvana toimiminen ja oman tarinan avaaminen kuulijoille nakertaa voimia.

Mistä keinoja omaan jaksamiseen? Mistä lisää ideoita toimimiseen? Veturipäivillä ei tarvitse pohtia hankalia ajatuksia yksin, kun pääsee jakamaan kokemuksia toisten vertaisena/kokemusasiantuntijana toimivien kanssa. Keskitetään yhdessäoloon, jakamiseen ja jutteluun.

Kokeillaan uusia harjoituksia, kerätään keinoja ja näkökulmia. Etsitään voimia niin omasta mielestä, vertaisuuden kokemuksesta kuin verkostojen rakentamisesta.

Mukavassa seurassa, rentouttavassa ympäristössä.

Osallistujat pääsevät mukaan kolmeen erilaiseen työpajaan.

Kenelle?

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



Riitta



Merja M.



Tarja



Päivi

Imatra

Kurssipäivät: 20.9.–21.9.

Kellonajat:

Ke 20.9. aloitamme klo 11 ja to 21.9. lopetamme klo 15

Paikka: Imatran Kylpylä, Purjekuja 2, Imatra

Kouluttajat:

Riitta Hämäläinen, Merja Matilainen, Tarja Tikkanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaajat

Mukaan mahtuu: 24

Hae mukaan viimeistään: 4.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 8.9.

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta ja sisältää täysihoidon: majoittuminen 2 hh huoneissa 20.9.–21.9. Mikäli tarvitset majoittumista 19.9.–20.9. väliselle yölle, vastaat yöpymisen varaamisesta ja kuluista itse.

Imatran kylpylän puhelinnumeron löydät täältä: <https://www.imatrankylpyla.fi/>

Korvaamme osallistujien matkakulut julkisella liikenteellä. Matkoissa omavastuu on 25 € / suunta.

Peruutusehdot Mikäli et pääsekään mukaan, muistathan perua osallistumisesi viimeistään 5.9. Siihen asti perumisen voi tehdä maksutta, mutta 5.9. jälkeen tulevista peruutuksista perimme 50 € peruutusmaksua. Äkillisten sairaustapauksien ollessa kyseessä, emme peri peruutusmaksua.



Pajat

1. Itsemyötätunnosta vastalääkettä elämän kolhuihin

Oletko tavannut joskus aivan täydellisen ihmisen? Tuskinpa vaan! Me kaikki kun olemme sopivasti epätäydellisiä. Välillä epäonnistumme, unohtamme, olemme hankalia, emme jaksakaan vaikka pitäisi. Ja kaikille tulee väistämättä vastoinkäymisiä silloin tällöin.

Itsemyötätunto – se, että kohtelemme itseämme kuin kohtelisimme erityisen rakasta ihmistä, on hyvinvoimien kulmakiviä. Onnistumisen hetkellä keuhumme, vastoinkäymisissä tuemme lempeästi. Ystävällinen suhtautuminen omaan itseen vähentää stressiä. Se myös auttaa saamaan aikaan asioita paljon paremmin kuin itsensä tuomarointi ja ruoskiminen.

Itsemyötätunto auttaa lisäksi kohtaamaan toisia ihmisiä lempeämmin ja ymmärtämään toisen epätäydellisyyttä ja virheitä.

Pajassa kokeillaan erilaisia harjoituksia itsemyötätunnon herättelyyn. Eri ihmisille sopivat eri tavat – tule löytämään omasi!

Päivi Tonteri ja Merja Matilainen, Mielenterveyden keskusliitto

2. Vertaisuuden iloja, suruja, onnistumisia ja huolia

Kuulevana korvana, tukena ja vertaisena toimiminen toisille vaikeuksia kohdanneille on monelle sydämen asia. Se ei kuitenkaan aina ole pelkästään kevyttä, ihanaa ja voimia tuovaa, eikä vaan? Ei myöskään oman elämän avaaminen ja tarinan kertominen lukuisille, jopa aivan vieraille kuulijoille. Välillä olisi tarve vähän tuulettaa, jakaa kokemuksia, saada vinkkejä toisille ja pysähtyä miettimään sitä, mistä itse saa voimia. Miten pitää huolta jaksamisesta, miten rajata vertaisohjaajan/kokemusasiantuntijan työtä?

Pajassa pääset avoimesti puhumaan tehtävässä toimimisesta, sen iloista ja suruista, onnistumisista ja huolista. Ohjaajat ovat itse vertaisia.

Vertaisohjaajat Marjo ja Nina

3. Somemaailman sokkeloita, tarinoita ja vertaisuutta

Sosiaalinen media tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Joku pitää yhteyttä entisiin luokkakavereihin ja serkkuihin. Toinen täyttää tylsät hetket selailemalla kissakuvia. Kolmas tekee parhaat kirpparihankintansa somessa. Ja jonkun mielestä koko some on yhtä höpönlöpöä.

Mutta voisiko somea käyttää myös mielenterveysasioiden esiin nostamiseen, yhteiskunnalliseen keskusteluun tai omista kokemuksista kertomiseen? Miten kertoa yhdistyksen toiminnasta ja tapahtumista? Toimiiko vertaistuki virtuaalisesti?

Mietitään somen käytön tapoja ja rajoja, tutustutaan esimerkkeihin ja tehdään kiva harjoituspostaus: Kerrotaan Veturipäivistä muillekin!

Keskitymme Facebookiin ja Instagramiin. Jos et toimi lainkaan somessa, eikä sinulla ole omaa some-tiliä, voit silti osallistua keskusteluun ja suunnitteluun.

Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Aikataulu

Keskiviikko 20.9.

11.00	Lounas
12.00	Päivään virittäytyminen
13.30	Päiväkahvi
14.00–15.30	Työskentelyä ryhmissä
15.30–17.00	Majoittuminen
17.00	Päivällinen
18.00	Omaa aikaa

Torstai 21.9.

8.30	Työskentelyä ryhmissä
10–10.30	Tauko
10.30	Työskentelyä ryhmissä
12–13	Lounas
13–14.30	Mitä mukaan Veturipäiviltä?
14.30–15.00	Kahvit
15.00	Lopetus



Hyvän verkko- vertaisohjaajan työkälpakki



Oletko toiminut vertaisohjaajana verkossa? Kaipaisitko vinkkejä siihen, kuinka ohjata keskustelua eteenpäin?

Kurssilla opit konkreettisia menetelmiä, joiden avulla voit ohjata etäympäristössä tapahtuvaa yksilökeskustelua tai ryhmämuotoista tapaamista. Jokaisella kerralla opetellaan jokin uusi verkkokohtaamisen väline. Kurssin päätteeksi sinulla on käytössäsi työkalupakki, jota voit hyödyntää omissa tehtävissäsi verkkovertaisohjaajana.

Lisäksi pohditaan, miten löytää oma tapa toimia verkkoym-
päristöissä ja miten huolehtia omasta jaksamisesta.

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

Kenelle?

Oletko osallistunut aikaisemmin Mielenterveyden keskusliiton verkkovertaisohjaaja- koulutukseen tai toiminut verkossa vertaisena? Jos kaipaat uusia tuulia ja työkaluja tehtäviisi, tämä jatkokoulutus on sinulle.

Verkko

Ajankohta:

10.10. / 17.10. / 24.10.

Kellonajat: 12–14

Kurssijaksot

10.10. Verkko-työskentely –
mitä kaikkea se on?

17.10. Jumeja, liikaa vauhtia ja
muut verkon pulmatilanteet

24.10. Verkkovertaisen oma
ääni

Paikka: Teams

Ohjaajat: Tarja Tikkanen ja
Päivi Tonteri, Mielenterveyden
keskusliitto

Hae mukaan: Viimeistään
1.10.

Mahduinko? Kerromme sinulle
2.10.

Mukaan mahtuu: 15

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Päivi



Tarja

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 parien 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.



Sanna

Merja

Kenelle?

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

Sotkamo/Vuokatti

Kurssipäivät:

22.9.–24.9. ja 13.10.–14.10.

Kellonajat:

22.9. /13.10. aloitetaan klo 15 ja 24.9./14.10 lopetetaan klo 12

Paikka: Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2, Vuokatti

Muoto: Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

Ohjaajat: Merja Smahl, Sanna Hyry ja vertaisohjaajat Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 8 paria

Hae mukaan: Viimeistään 21.8.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 22.8.

Mitä maksaa?

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



Viikonloppu läheisille

Hyvinvointia liikkumisesta

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

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

Entäpä jos viikonlopun verran keskittyisit itseesi ja omaan hyvinvointiisi?

Liikkuminen vaikuttaa jaksamiseen, ehkäisee uupumista ja auttaa kestäämään vastoinkäymisiä ihan tutkitusti. Liikunnan hyvää tekevät vaikutukset vaan helposti unohtuvat hankalassa elämäntilanteessa.

Läheisten viikonloppu on tauko arjesta. Elämyksiä, iloa, luonnon elvyttävästä voimasta nauttimista, toisten kanssa asioiden jakamista kepein keinoin. Lisäksi tutustumme yhdessä liikkumisen hyvää tekevään voimaan.

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

Kenelle?

Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden läheinen kokee mielenterveyden ongelmia.



Sanna



Tarja



Piia

Rovaniemi

Kurssipäivät: 6.10.–8.10.

Kellonajat: pe 6.10. aloitamme klo 17 ja su 8.10. lopetamme klo 14

Paikka: Santasport, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

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

Muoto: Kurssilla yövytään.

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

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: Viimeistään 6.9.

Mahduinko? Kerromme sinulle 8.9.

Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry

Hae mukaan: www.mtkl.fi/ tapahtumakalenteri

Peruutusehdot Voit perua osallistumisesi ilman kuluja vielä 15.9. Jos perut osallistumisesi tämän jälkeen tai et peruuta sitä lainkaan, veloittaa Mielenterveyden keskusliitto peruutuksesta aiheutuvia kuluja 30 €. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, kuluja ei aiheudu.



Haasteista huolimatta - vahvuutta vanhemmuuteen

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



Webinaari

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

Pohditaan asioita yhdessä ja keskustellaan tunteita herättävästä aiheesta. Kuullaan myös kokemusasiantuntijavanhemman ajatuksia asiasta. Webinaari sisältää ajankohtaisen puheenvuoron Lasumutseilta eli Pialta ja Annalta.

Kenelle?

Vanhemmille, joilla on omakohtainen kokemus lastensuojelusta ja lapsi on sijoitettu avo-uuollollisesti, kiireellisesti tai huostaanotettu.

Näköaloja vanhemmuuteen

Webinaarin jatkeeksi järjestämme ryhmän, joka kokoontuu keskiviikkoisin.

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

Ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön keskustella. Ryhmä on suljettu, ja ennen tapaamisten alkua osallistujat haastatellaan puhelimitse.



Sanna



Tuija

Verkko

Haasteista huolimatta – vahvuutta vanhemmuuteen

Ajankohta: 11.10.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Tuija Nissinen ja Sanna Inkiläinen/ Omat avaimet 4 You toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu mukaan: 9.10. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 60

Mitä maksaa? Ei mitään!

Jos et pääse webinaariin, tule mukaan ryhmään.

Verkko

Näköaloja vanhemmuuteen

Ajankohta:

ke 18.10.

ke 25.10.

ke 1.11.

ke 8.11.

ke 15.11.

Kellonajat: 16–18

Paikka: Zoom

Ohjaajat: Tuija Nissinen ja Sanna Inkiläinen/ Omat avaimet 4 You toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu mukaan: 12.10. klo 10 mennessä.

Mukaan mahtuu: 10

Mitä maksaa? Ei mitään!

Mielenterveysongelmat asiakkaiden elämässä



Toivon jäljillä



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



Annina

Merja M.



Tarja

Jyrki

Joensuu

Ajankohta: 26.9.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Itä-Suomen Liikuntaopisto, Luontosali 2, Länsikatu 15, Joensuu

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 18.9.

Mukaan mahtuu: 20

Tampere

Ajankohta: 2.11.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Tampereen Seudun Yrittäjänäisten kokous- ja juhlahuoneisto, Pellavatehtaankatu 12 C, Tampere

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

Ilmoittaudu viimeistään: 26.10.

Mukaan mahtuu: 20

Verkko

Ajankohta: 28.11.–29.11.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Annina Kipponen, Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 27.11. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 30

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



Toivo ammattilaisen työvälineenä



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

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

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



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

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

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

Mukaan mahtuu: 295

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



Valitse yksi,
kaksi tai
kaikki!

Mitä
maksaa?
Ei mitään!

Toipumisorientaatio ja toivo

Ke 13.9. klo 13–15

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

Motivaatio ja tavoitteet

Ke 20.9. klo 13–15

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

Arvostava kohtaaminen

Ke 27.9. 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? Kuullaan ja keskustellaan ihmisten välisten kohtaamisten kokemuksista.

Itsemyötätunto ja sisäinen puhe

Ke 4.10. klo 13–15

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

Arjen kokeminen

Ke 11.10. klo 13–15

Läheskään kaikkia kokemuksiamme emme voi valita, ja vaikeitakaan kokemuksia ei ole hyvä kieltää tai sivuuttaa. Kun tarkastelemme elämäämme ja kerromme siitä toisille, voimme kuitenkin valita, millaisiin asioihin keskitämme huomiomme. Muistammeko ja huomaammeko etupäässä myönteisiä vai kielteisiä asioita? Se, että huomaamme hyviä asioita, tukee jaksamistamme. Ja hyvien asioiden huomaamista voi harjoitella. Huomion kiinnittyminen negatiiviin kokemuksiin taas tekee elämästä helposti raskasta ja vaikeaa. Vaikeita asioita ei silti ole hyvä kieltää, vaan tarvitaan hyväksymistä, vaikeiden asioiden ja omien tunteiden kohtaamista.

Tutustumme arjen kokemiseen ja vahvuksien hyödyntämisen voimavarojen säätelyn näkökulmasta.



Annina



Merja M.



Jyrki



Ryhmä toivon tukijana

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

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

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

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

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



Tarja

Sanna

Merja M.

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Kenelle?

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

Jyväskylä

Ajankohta: 12.9.

Kellonajat: 9–16

Paikka: Kansalaistoiminnan keskus Matara, Matarasali, Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä

Kouluttajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 4.9.

Koulutukseen mahtuu: 20

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

Helsinki

Ajankohta: 19.10.

Kellonajat: 9–16

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

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 12.10.

Mukaan mahtuu: 20

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



Toipumisen polulla

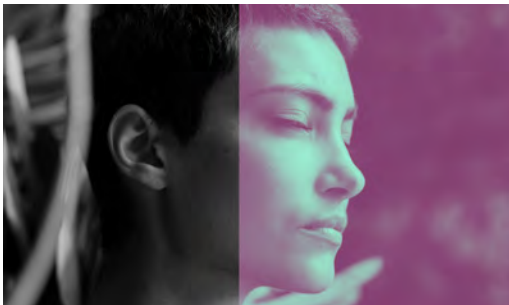
- merkityksellisyyttä etsimässä

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

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

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

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



Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 27.11.

Paikka: Zoom

Kellonajat: 12–15

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Päivi Rissanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 24.11. klo 10 mennessä

Koulutukseen mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Mitä maksaa?
Ei mitään!



Merja M.

Päivi



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 syyttää innostuksen roihuun? Kuinka palauttaa usko osaamiseen, onnistumiseen ja mahdollisuuksiin negatiivisista kokemuksista huolimatta, pienin askelin?

Kenelle?

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

Verkko

Ajankohta: 15.9.

Kellonajat: 12–15

Paikka: Zoom

Ilmoittaudu viimeistään:
14.9. klo 10 mennessä

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

Mukaan mahtuu: 295

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Päivi



Jyrki





Kuvat sanoiksi, sanat kuviksi

Soveltava taide työvälineenä

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

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



Annina

Nina



Kenelle?

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

Tampere

Ajankohta: 21.9.

Kellonaika: 9–16

Paikka: Tammelan lähitori, Sali, Itsenäisyydenkatu 21 B, Tampere

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 20

Ilmoittaudu viimeistään: 14.9.

Huom! Tarkistathan koulutukseen liittyvät peruutusehdot, kun ilmoittautut mukaan, s. 4

Mitä
maksaa?
Ei mitään!



Luova kirjoittaminen toivon välineenä

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

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



Annina

Nina

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 19.10.

Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 18.10. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**





Valokuva toivon välineenä

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

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



Annina

Nina

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Ajankohta: 16.11.

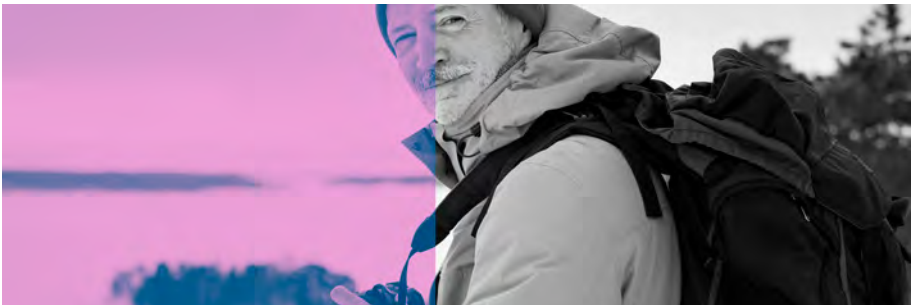
Kellonajat: 13–15

Kouluttajat: Annina Kipponen ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu viimeistään: 15.11. klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**





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 kirittäjää ja piiskuria. Opettelemme ilmaisemaan omia rajojamme sekä näyttämään niitä muille. Samalla harjoitamme lempeyttä ja itsemyötätuntoa sitä vaikeaa kohtaan, jota itsessämme kohtaamme.

Tässä koulutuksessa me ammattilaiset 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?

Ammattilaisille, jotka kaipaavat hellittämistä ja työkaluja itsekriittisyyteen, ja ovat kiinnostuneita kokeilemaan luovia menetelmiä.

Helsinki

Ajankohta: 12.12.

Kellonajat: 9.30–16

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

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

Ilmoittaudu viimeistään: 5.12.

Mukaan mahtuu: 24

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

Mitä maksaa? Ei mitään!



Päivi



Annina



Merja M.



HEVARI - henkilökeskeinen voimavaravalmennus

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

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

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

Huomioitahan ystävällisesti, että toivomme ilmoittautu-neiden varaavan aidosti aikaa osallistumiseen, jolloin saamme kaikki enemmän irti perehdytyksestä.

Jo **1000**
ammattilaista on
saanut Hevari-
koulutuksen!

Kenelle?

Ammattilaisille, jotka ohjaavat ryhmiä työssään

Verkko

Ajankohta: 28.9.

Kellonajat: 9–15

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Tuija Nissinen ja Sanna Inkiläinen, Omat avaimet 4 You-toiminta sekä kokemustoimija

Ilmoittaudu viimeistään: 26.9. klo 10 mennessä

Mukaan mahtuu: 100

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Sanna



Tuija



Kokemus- asiantuntija työparina: uhka vai mahdollisuus?



Kaipaatko työhösi jotain lisää? Voisiko se olla kokemusasiantuntija? Erilaista asiakasymmärrystä ja vertaisuutta kohtaamisiin? Entä kuinka tutkittu tieto ja kokemuksen tuottama tieto täydentävät toisiaan? Miten työskennellä rintarinnan kokemusasiantuntijoiden kanssa? Osaanko, onnistunko, onko minulla aikaa?

Moni meistä työskenteleekin jo kokemusasiantuntijoiden kanssa, osa ehkä ei vielä ole ottanut mahdollisuutta käyttöön. Miten rakentaa tasa-arvoinen työparimalli? Voisiko yhteistyöllä olla vielä enemmän mahdollisuuksia? Missä kaikessa kokemusasiantuntijuutta voi hyödyntää?

Pohdimme kokemusasiantuntijuuden eri mahdollisuuksia: toiminnan kehittämisessä, ryhmävalmennuksien työparityötä, oman osaamisen laajentumista, kompastuskiviä ja vaikutusta asiakastyöhön. Lisäksi kerromme kehittämistämme menetelmistä, joita itse käytämme yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Saat koulutuksen jälkeen itsellesi menetelmäpaketin.

Kenelle?

Sotealan ammattilaisille ja kokemusasiantuntijoille sekä vertaisohjaajille

Verkko

Ajankohta: 30.10.

Kellonajat: 12–14

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 40

Ilmoittaudu viimeistään: 26.10. klo 10 mennessä

Kouluttajat: Omat avaimet 4 You -toiminnan työntekijät ja kokemusasiantuntijat

**Mitä maksaa?
Ei mitään!**



Ota toimivat työmenetelmät osaksi asiakastyötäsi!

**Juuri sinulle ja
aivan kaikille**





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

Kun on yksinäinen, on näkymätön? Yksinäisyyden vastavoimana yhteisöllisyys

Ti 26.9. klo 18–19.30

Yksinäisyys on yleistä. Et siis ole ainoa, jos koet yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä kokevat saattavat ajatella, että se on pysyvä olotila, mutta onneksi näin ei ole.

Miten yksinäisyys eroaa yksin olostaa? Mistä yksinäisyys voi johtua? Millaisia vaikutuksia nuorten kokemalla yksinäisyydellä voi olla mielenterveyteen? Entä miten vähentää yksinäisyyden kokemusta? Meistä jokainen voi vaikuttaa yksinäisyyteen ennaltaehkäisevästi!

Elina Plihtari, Nuorisotyön koordinaattori,

*Yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hanke, MLL
Tampereen osasto ry*

Itsemyötätunto jaksamisen ja hyvinvoinnin kulmakivenä

Ti 31.10. klo 18–19.30

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan kykyä kohdella itseään kuin kohtelisi hyvää ystävää, erityisesti vaikeina hetkinä. Tämän taidon harjaannuttaminen on tutkimusten mukaan oiva tapa vähentää stressiä, lisätä elämäntyytyväisyyden kokemusta ja vahvistaa henkistä sinnikkyyttä muutostilanteissa.

Käydään tarkemmin läpi mitä itsemyötätunto on, useampia keinoja taidon kehittämiseen sekä ideoita itsemyötätunnon taidon soveltamisesta esimerkiksi itsekritiikin tai huoliojastusten iksissä.

Ronnie Grandell, työterveyspsykologi, johtajuuscoach, tietokirjailija



Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkossa

Paikka: Zoom

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295



Eino



Ronnie



Mirja

Hyvän mielen illamat

Ti 21.11. klo 17.30–20.00

Katso seuraava sivu!

Ystävyys osana hyvinvoivaa ja merkityksellistä elämää

Ti 12.12. klo 18–19.30

Läheisillä ihmissuhteilla on valtava vaikutus mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Ystävyys on yksi tärkeä ja omalakinen suhdetyyppi elämässämme, mutta siihen ei usein kiinnitetä huomiota. Olisiko ystävyys muuttumassa ihmisten elämässä tärkeämmäksi? Mitä se voi tarkoittaa mielenterveyden kannalta?

Mirja Hämäläinen, tietokirjailija

Mitä maksaa?
Ei mitään!



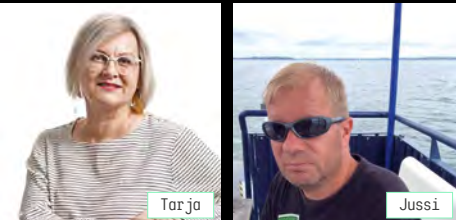
Hyvän mielen iltamat

Ti 21.11. klo 17.30–20.00

Marraskuinen Hyvinvoinnin iltakoulu kääntyy täysmittaisiksi iltamiksi, osana mielenterveysviikkoa.

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

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



Tarja

Jussi



Annina

Terhi

Päivi

Jiri



17.30 Voimia pitkästä ilosta

Mistä löytää elämään voimaa, iloa ja leikkimielisyyttä? Pureudutaan ilon syvimpään olemukseen ja etsitään yhteisesti illan ilon ja voimavarojen lähteitä.

Haastateltavana iloinen ja voimakas erikoisolutkija Merja-Ilona Ilolähde-Voimavaramaa. Haastattelija erikoistoimittaja Tarja-Unelma Tietolähde-Valopää.

18.05 Alkuillan liikuntatuokio

Pudista päivän stressi päältäsi

Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

18.10 Luovaa kirjoittamista, sanoilla leikittelyä

Haluaisitko kirjoitella omaksi iloksi pöytälaatikkoon tai palautella vanhoja kirjoitustaitoja aktiivikäyttöön? Oletko aina miettinyt, miten tyhjän paperin kammon voi ylittää tai miten luovat harjoitukset voivat tukea mielen hyvinvointia? Luovia ja leikkisiä kirjoitusharjoituksia mielen aktivoimiseksi ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Mukaan tarvitset vain kynän ja paperia sekä uteliaan ja avoimen mielen kokeilla ja leikitellä sanoilla ja mielikuvilla. Aiempia kirjoittamistaitoja et tarvitse. Lämpimästi tervetuloa mukaan sanojen ihmeelliseen maailmaan!

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

18.30 Iskelmän iloa

Musiikillinen minimatka 50-luvulta nykyhetkeen

Ammattiopisto Liven musiikin opiskelijat

18.45 Tauko

18.55 Läsnäolosta ajatuksia: Kuinka olla juuri nyt ja tässä?

Tarkkavaisuuden suuntaaminen juuri käsillä olevaan hetkeen auttaa tunnistamaan tunteita ja ajatuksia, hallitsemaan stressiä ja havainnoimaan kokemuksiamme tuomitsematta. Miksi läsnäolo on usein niin vaikeaa ja miten sitä voisi oppia?

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

19.25 Läsnäoloharjoitus: Pysähdytään tähän hetkeen

19.30 Rockin riemua

Rockin riemua ja räimettä sekä pehmeitä balladeja aina Britteinsaarilta Suomen niemelle

Jiri Nikkinen ja Jussi Liski

19.50 Iltasatu aikuisille

Muisteletko yhä lapsuuden iltasatuhetkiä – kunpa vieläkin joku lukisi! Tai ehkä sinulle ei koskaan luettu iltasatuja, vaikka olisit toivonut? Iltamien päätteeksi virittäydytään rauhallisiin iltatunnelmiin.

Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

20.00 Loppu:

Kiitos iltamien yleisölle!



Huolien hetki

Mikä muuttui, kun mielenterveys- ja päihdepalveluja koskeva lainsäädäntö uudistui? Saako palveluita nyt helpommin? Entä mitä Kelan palveluista voin hakea, kun työssäkäynti on jäänyt mielenterveyden vuoksi? Ja miten pärjätä talouden kanssa? Ja mitä sosiaalietuuksia voisi hakea, jos rahat eivät riitä? Saako tästä kukaan mitään tolkkua?



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

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

Verkko

Paikka: Zoom, paitsi 6.11. Teams

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa: Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto, Teija Eskola, Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry ja Ville Rätty, Kela

Mitä maksaa? Ei mitään!

Mielenterveys- ja päihdepalvelut: mitä, mistä ja kenelle?

Ma 4.9. klo 13–14.30

Mitä ovat mielenterveys- ja päihdepalvelut? Mistä niitä saa? Entä mikä muuttui lainsäädännön uudistuessa? Miten uudistus vaikuttaa minuun? Tai läheiseeni?

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

Mikä avuksi, kun rahahuolet painavat mieltä?

Ma 2.10. klo 13–14.30

Millaisiin sosiaalietuuksiin voi olla oikeutettu, kun sairastuu? Mistä palveluista saa apua ja tukea talousongelmiin? Entä, jos talousasiat ovat sekaisin ja jos maksut ovat menneet ulosottoon tai on kertynyt velkaa? Pääseekö veloista koskaan eroon? Tai onko maksuhäiriömerkintä ikuinen?

Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Kenelle?

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

Kun mieli ei voi hyvin - apua Kelan kuntoutukselta?

Ma 6.11. klo 13–14.30

Veikö mielenterveyden häiriö työkyvyn? Miten Kela voi auttaa? Kenelle sopivat mielenterveyskurssit? Kuka taas voisi hyötyä vaativan lääkkinnällisen kuntoutuksen psykoterapiasta?

Ville Rätty, suunnittelija ja Laura Jokiranta, suunnittelija, Kela



Paula



Riikka



Teija



Ville



Laura



Mielitekoja

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

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



Paula



Jyrki



Merja M.

Mitä maksaa? Ei mitään!

Iloa onnistumisista

Ke 18.10. 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.

Hetki juuri nyt ja tässä

Ke 25.10. 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.

Itselleni kiltti?

Ke 1.11. 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?

Tunteet vievät?

Ke 8.11. klo 14–15

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

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista kiinnostuneille ja uusista taidoista innostuville.

Verkossa

Paikka: Zoom

Kouluttajat: Merja Matilainen, Paula Paloheimo ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

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

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Voimia arkeen

Ke 15.11. 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?



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 perjantaiamupäivän käynnistäjäksi.

Tule tapaamaan tutkijaa, kuulemaan ja kyselemään!

Mielenterveyskuntoutuja ja työmarkkinat

Kuntoutujista useat haluavat työllistyä, mutta kuitenkin työttömyys on yleistä. Mikä kaikki sitten vastustaa ja ehkäisee työllistymistä? Entä miten tilannetta voitaisiin parantaa? Mitä työhön liittyviä haasteita mielenterveyskuntoutuja mahdollisesti joutuu kohtaamaan tulevaisuudessa?

Luento kokoaa vastauksia näihin kysymyksiin pohjautuen tutkimuksiin ja selvityksiin sekä asiantuntija- että kokemusasiantuntijahaastatteluihin.

*Kaarina Reini, tutkija (FT, KTM),
Åbo Akademi, Vaasa*



Kaarina

Mitä maksaa?
Ei mitään!

Kenelle?

Kaikille tutkimuskuulumisista kiinnostuneille.

Verkko

Ajankohta: 8.12.

Kellonajat: 10–11

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Ilmoittaudu: 7.12. klo 10 mennessä





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!

Aivan sekaisin ja ei kun vaan töihin?

Ke 6.9. klo 18–19

Itkuisuutta, muistivaikeuksia, keskittymiskyvyttömyyttä ja itsetunto-ongelmia. Työssä aloi pikkuhiljaa tuntua raskaalta, kunnes uupumus ja masennus veivät mukanaan. Miksi juuri minulle kävi näin? Miten tästä voi ikinä selvitä? Onko työhön paluu enää mahdollista? Mitä jos sinne yrittää liian aikaisin, silloin kun mieli on vielä sekaisin – ja putoaa taas?

Työhön paluu sairastumisen jälkeen voi olla pitkä ja mutkikas matka. Joskus tulee suoda itselleen toipumisrauha ilman työelämän painetta. Sairastumisen voi avata myös tilaisuuden opetella terveitä itsekkyyttä ja sallivuutta, joiden avulla selviää paremmin niin arjen kriiseistä kuin työelämän haasteistakin.

Kokemusasiantuntija Nina

Mitä jos hän ei olekaan se oikea?

Ke 4.10. klo 18–19

Mitä jos en oikeasti tykkääkään kumppanistani? Voivatko ahdistuneisuushäiriö ja pakkoajatuspainotteine pakkooireinen häiriö (OCD) vaikuttaa parisuhteisiin? Miten? Kokemuksia epävarmuuden sietämättömyydestä, vääristyneestä parisuhdekäsityksestä ja siitä, kun pää täytyy jatkuvasti. Mitä jos-alkuisilla kysymyksillä. Tuon tarinassani esiin toivoa toipumiseen ja käytännön vinkejä siihen, mitkä asiat itseäni ovat auttaneet selvittää OCD:n kanssa.

Kokemusasiantuntija Veera

Mitä maksaa? Ei mitään!

Kenelle?

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

Verkko

Paikka: Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Suljettujen ovien takana: tahdosta riippumaton hoito - miten eteenpäin?

Ke 1.11. klo 18–19

Kun mieli hajoaa, on apua saatava. Joskus mieli voi pirstaloitua niin totaalisesti, että todellisuudentaju hämärtyy, eikä apua pystykään ottamaan vastaan. Tällöin apua on annettava autettavan tahdosta riippumatta. Miltä pakkokeinoihin turvaautuminen ja itsemääräämiskeuden rajoittaminen sitten tuntuu? Entä miten eteenpäin? Millaista on palata "normaaliin elämään" vuosia kestäneen hoidon jälkeen?

Entä kuinka rankat kokemukset vaikuttavat minäkuvan rakentumiseen? Voivatko vaikeudet kääntyä vahvuudeksi? Voiko pahasta seurata jotain hyvää? Selviytymistarina siitä, miten mieleltään särkyneestä työstä tuli rohkeaa ja elämänjanoista nuori nainen. Illan aikana ei käsitellä yksittäisiä tapahtumia tai pakkoitoimenpiteitä yksityiskohtaisesti.

Kokemusasiantuntija Nea



Insta Live: Ihmisiltä ihmisille

Keskustelun pelisäännöt käydään läpi alussa. Kunnioitaan erilaisuutta!

Kenelle?

Kaikille aiheista ja lyhyistä juttuhetkistä kiinnostuneille.

Instagram

Paikka: Instagram Live

Miten mukaan?

Ei ennakkoilmoittautumista.
Tulet vaan linjoille
@mielenterveydenkl

Onko seksuaalisuudesta helppo puhua?

To 21.9. klo 18–18.30

Isko Kantoluoto ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

Tunnetaitoja ja omia rajoja

To 19.10. klo 18–18.30

Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Christine

Ajatuksia miesten mielenterveydestä

To 23.11. klo 18–18.30

Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto ja kokemusasiantuntija Jooa



Kaika



Annina



Isko



Jyrki



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

Mielenterveysviikolla puhutaan tunteista

Mielenterveysviikkoa vietetään vuosittain marraskuussa, viikolla 47. Tänä vuonna teemana on tunteet. Viikon tavoitteena on lisätä avointa puhetta mielenterveysongelmien kanssa elämisestä sekä tarjota vertaistukea ja lisätietoa Mielenterveyden keskusliiton toiminnasta.

Tunteiden merkitys elämässämme on valtava. Tunteiden tunnistaminen voi muuttaa niin elämän suunnan kuin käsityksen itsestä ihmisenä. Sairauden tai mielenterveyden haasteiden eri vaiheissa koemme usein vaikeita, vaikeasti selitettäviä tunteita. Omia tunteita voi tunnistaa paremmin, kun kuulee toisen sanoittavan omiaan.

Lisätietoa ja materiaaleja mielenterveysviikosta on saatavilla syksyn aikana osoitteessa www.mielenterveysviikko.fi

Mielenterveysviikon aikana järjestetään erilaisia tapahtumia ja tempauksia ympäri maata. Viikon päätapahtuma on verkossa järjestettävät Mielenterveysmessut. Teemaviikko käynnistyy perinteisesti edeltävänä sunnuntaina Kynttilätapahtumalla itsemurhan tehneiden muistopäivänä.

Ajankohta: 19.-26.11.2023




Mielenterveyden
keskusliitto

Apua ja tukea mielenterveydellisiin aiheisiin puhuen ja chattaillen

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


Kysy sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselta

 0203 91920

Arkisin klo 10–15


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

Kysy sosiaali- etuuksista

 040 756 0578

Arkisin klo 12–14
Riikka Mettälä, sosiaalityön asiantuntija

Kysy mielenterveys- palveluihin liittyvissä oikeus- ja lakiasioista

 040 843 2104

Arkisin klo 12–14
Oskari Korhonen, lakimies

Luottamuksellinen keskustelupaikka kaikista mielen asioista

Valoa- chat

Ammattilainen apunasi
ma-pe klo 12–15



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

Valoa- vertaischat

Vertaistukea verkossa
ti ja to klo 18–19

Valon-
pilkahduksia
hetkeesi!



Mielenterveyden
keskusliitto