

21.-22.11.2023

Kiinnostaako mielenterveys?  
Tervetuloa seuraamaan  
maksutonta ohjelmaa  
vaikka koko päiväksi!

Täältä pääset osallistumaan:  
[www.mielenterveysmessut.fi](http://www.mielenterveysmessut.fi)

# Mielen terveys messut

Asiantunteva & ainoa laatuaan

**Tiistai 21.11.2023**

**Klo 9–10**

**Mieletön messustudio**

Juontajana mielenterveysalan  
moniottelija **Markus Raivio**.



**Klo 10.00–11.10**

**Kun läheiseni sairastuu  
– miten sopeudun?**

Yksilön sairastuminen on kriisi myös läheisille,  
sillä se koskettaa koko perhettä ja muuta lähipiiriä.  
Sopeutuminen käsitteenä voi herättää kritiikkiä.  
Pitääkö omaisen sopeutua siihen, että läheinen  
on sairastunut psyykkisesti? Kuinka elää sairauden  
ja sen tuomien muutosten kanssa  
ja kuinka sopeutua tilanteeseen?

**Leif Berg**, toiminnanjohtaja,  
VTM, psykoterapiakouluttaja,  
FinFami Uusimaa sekä  
kokemusasiantuntija



**11.10–11.15**

**Pieni pikavälipala**

**Klo 11.15–12**

**Hoida mieltä, hoida kroppaa!**

Tervetuloa pohtimaan, miten tärkeää  
on huolehtia mielenterveyden lisäksi  
myös fyysisestä hyvinvoinnista. Mielen-  
terveyden häiriöstä toipuessa saattaa  
jäädä fyysisiä sairauksia hoitamatta ja  
hyvinvoinnista huolehtimatta voimavarojen  
ja rahankin puuttuessa. Mitä keinoja on  
huolehtia itsestään kokonaisvaltaisesti?

**Henri Savolainen**, kuntoutussuunnittelija  
ja **Kati Rantonen**, liikunta- ja  
elintapojen asiantuntija,  
Mielenterveyden keskusliitto



**Klo 12–14**

**Mieletön  
messuradio**

## Klo 12–12.45

### Erytyisherhän tunnemaailma ja sosiaaliset suhteet

Erytyisherkyys on synnynnäinen, yksilöllisesti ilmenevä temperamenttipiirre. Arviolta noin 15–20 % ihmisistä on erityisherkkiä. Erityisherkkyyteen liittyy keskeisesti tahdosta riippumattoman hermoston herkkä reagointi. Erityisherkkä voi reagoida voimakkaasti tilanteissa, jotka eivät herätä useimmissa minkäänlaista reaktiota. Kuinka kuormittavaa se on? Liittyykö erityisherkkyyteen positiivisia tai vahvistavia asioita?

**Marika Rosenborg**, terapeutti, eroasiantuntija, tietokirjailija



## Klo 12.45–13

### Välipala

## Klo 13–13.45

### Uinuvat unelmat – haaveilua vai rohkeita valintoja?

Miksi kannattaa unelmoida? Unelmat ovat toivon, motivaation ja voimavarojen kannalta tärkeitä. Miten haaveidensa kautta voi vahvistaa omia voimavarojaan? Unelmointia voi käyttää myös itsehoitokeinona, silloin kun mieli on maassa. Unelmia jakamalla voi saada tukea ja kannustusta haaveidensa toteuttamiseen. Voiko tyytymättömyys omaan elämään johtuakin siitä, että ei ole ottanut omia unelmiaan todesta?

**Jyrki Rinta-Jouppi**, kouluttaja, Mielen terveyden keskusliitto



## Klo 13.45–14

### Välipala



## Klo 14–14.30

### Iltapäiväkahvit studiosta

Juontajana toimittaja **Taina Tervo**.

## Klo 14.30–15.15

### Mikä seikkailuretki elämä onkaan!

Luonto tukee tutkitusti hyvinvointia. Miten ympäristö vaikuttaa meihin? Tule kuulemaan Mielenreitti-hankkeen aikana esiin tulleita oivalluksia ja kokemuksia luonnon kannattelevasta voimasta sekä yhteisön merkityksestä. Entuudestaan toisilleen tuntemattomista henkilöistä on muodostunut merkityksellinen retkeilyporukka. Samalla voit pohtia, miten luonto voi tukea sinua.

**Eva Romi**, vastaava hanketyöntekijä, **Satu Pesonen**, hanketyöntekijä ja **Ulla**, kokemusasiantuntija, Mielenreitti-hanke, Mielen ry

## 15.15–15.30

### Välipala

## Klo 15.30–16.10

### Kokemuspuheenvuoro: Askel kerrallaan ulos uupumuksesta

Tehokas suorittaja rakastamassaan työssä saa paljon aikaiseksi. Shokkina voi tulla, että mielekkäidenkin tekemisten äärellä voi palaa loppuun. Uupumisesta toipumisen polku voi olla pitkä ja vaiheikas. Tiellä edetään hitaasti, askel kerrallaan. Myötätunto itseään kohtaan, mielen rauhaa ja tyyneyttä – miten ne voi löytää uupumuksesta toipumisen tiellä?

**Jaana**, kokemusasiantuntija

## Klo 16.10–16.15

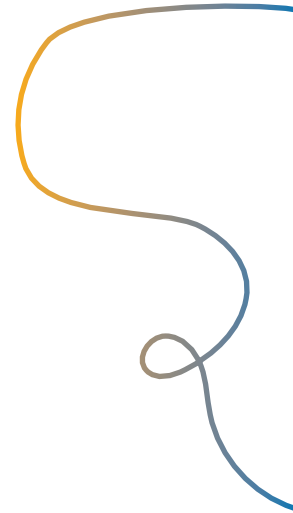
### Pikavälipala

## Klo 16.15–17

### Kehollisuus itsehoidon ja terapian tukena

Mitä on kehollisuus? Miten psykofyysinen työskentely voi tukea muuta hoitoa? Mikä merkitys psykofyysisellä työskentelyllä on itsetuntemuksen kehittämisessä? Kehollisuuden ja hengityksen mukaan ottaminen itsehoitoon, terapiaan ja muuhun hoitoon luo sillan sisäisten kokemusten äärelle. Se tarjoaa konkreettista apua vireystilan ja tunnesäätelyn tueksi. Aito yhteys itsensä ja toisten kanssa syvenee, kun voimme olla elävässä yhteydessä kehollisuuteemme.

**Minna Martin**, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja, tietokirjailija



# Keskiviikko 22.11.2023

**Klo 9–10**

## Mieletön messustudio

Juontajana mielenterveysalan  
moniottelija **Markus Raivio**



**Klo 10–10.45**

## Neurokirjo ja psyykkinen kuormittuminen

Neuropsykiatriset piirteet ovat ominaisuuksia, joista on välillä hyötyä ja välillä haittaa. Joskus piirteet voivat haitata niin paljon, että ne kuormittavat mielenterveyttä. Tämä voi johtaa siihen, että ihminen sairastuu psyykkisesti. Miten tukea vahvuuksia? Miten ehkäistä kuormittumista?

**Virpi Jussila**, erityisen tuen  
asiantuntija, Spesia  
Asiantuntijapalvelut



**Klo 10.45–11.10**

## Kokemuspuheenvuoro nepsyelmästä

**Klo 11.10–11.15**

## Pieni pikavälipala

**Klo 11.15–12.00**

## Merkityksellistä elämää etsimässä – toipumisorientaatio toipujan tukena

Toipumisorientaatio on mielenterveystyön lähestymistapa, jossa korostuvat toiveikkuus, osallisuus ja voimavarat. Se haastaa ongelma- ja diagnoosikeskeisyyttä ja muistuttaa, että sairaudesta tai oireista huolimatta voimme toipua. Miten toipumisorientaatio tukee omannäköisen ja merkityksellisen elämän rakentumista?

**Niklas Hallikainen**, koordinaattori, vertaisohjaaja  
ja **Suvi Nousiainen**, kehittämisspäälikkö, Mielen ry



**Klo 12–14**

## Mieletön messuradio



**Klo 12–12.45**

## Yllätysluento keskellä päivää

**Klo 12.45–12.50**

## Välipala

**Klo 12.50–13.35**

## Kun huoli herää päihteiden käytöstä

Tavoitteena on oppia tunnistamaan huoli päihteiden käytöstä ja löytää keinoja huolen ilmaisuun. Lisäksi annetaan käytännön työkaluja lähipiirissä havaittuihin päihdehaittoihin puuttumiseen ja puheeksiottoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Sisältö on sovellettavissa myös mielenterveyteen syntyneen huolen puheeksi ottamiseen.

**Anne Mikkola ja Harri Jukkala**,  
asiantuntijat, Ehkäisevä päihdetyö Ehyt,  
**Janna**, kokemusasiantuntija





# Mielen terveys messut

**Klo 13.35–14**

Kokemuspuheenvuoro:  
Päihderiippuvuus, mielenterveys  
ja rikollisuus - käsi kädessä

*Kai Karjalainen, KRIS Satakunta*



**Klo 14–14.30**  
Iltapäiväkahvit  
studiosta

*Juontajana toimittaja Taina Tervo.*

**Klo 14.30–15.15**

Luovuudesta ja taiteesta  
voimavaroja toipumiseen.  
Työpaja.

Taide ja kulttuuri tukee toipujaa, mutta miten ohjautua luovuuteen? Kulttuurista ja luovasta toiminnasta voi saada voimavaroja arkeen. Omien ilmaisukeinojen löytäminen avaa uusia tapoja käsitellä elämää ja kertoa omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Taiteen avulla voidaan löytää uusia näkökulmia sellaisiin asioihin ja ilmiöihin, joita on muutoin vaikea käsitellä.

*Nina Tuittu, TaM, visuaalisen alan taidepedagogi, kulttuurituottaja, Mielenterveyden keskusliitto*



**Klo 15.15–15.45**

Välipala: Metsämieli piristää  
-harjoitus

Täältä pääset osallistumaan:  
[www.mielenterveysmessut.fi](http://www.mielenterveysmessut.fi)



**Klo 15.45–16.30**

”Minä kuulun tähän porukkaan”  
– tarinoita digipelaamisen  
merkityksestä

Pelaten duuniin! on kehittänyt valmennuksia työelämän ulkopuolella oleville nuorille ja nuorille aikuisille. Niissä yhdistetään tavoitteellista digipelaamista työ- ja hyvinvointivalmennukseen, ja kokonaisuutta ohjaavat positiivinen pelipuhe, yhteisöllisyys, kohtaaminen ja kohdatuksi tuleminen sekä omien vahvuuksien sanoittaminen. Puheenvuorossa tuodaan esiin, millaisia osallisuuden ja hyvinvoinnin tarinoita on rakentunut valmennusjaksojen aikana.

*Katja Kokkinen, projektipäällikkö ja Tiia Luotojoki, asiantuntija, Pelaten duuniin! -projekti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu*



**Klo 16.30–17**

Kokemuspuheenvuoro:  
Todellisuutta pakoon pelimaailmaan

Puheenvuoro pelaamisen ja mielenterveyden kanssa tasapainottelusta: onko pelaaminen pakokeino todellisuudesta ja minkä takia paeta todellisuutta pelimaailmaan?

*Kimmo Laine, kokemusasiantuntija, Digipelirajat'on, Sosped-säätiö*

