

Ilmainen  
luento

# Minun kokemukseni

Minun kokemukseni – tarjoaa kerran kuussa aiheita, jotka askarruttavat monia ja joista puhujillamme on omakohtaista kokemusta. He todella tietävät, mistä puhuvat ja ymmärtävät toisia samaa kokevia. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan!

Ei tarvita  
ennakko-  
ilmoittautumista.  
Riittää kun tulet  
vaan.

## Turku

**Paikka:** Turun pääkirjasto, Studio-Sali, Linnankatu 2, Turku

**Huom!** Mukaan mahtuu 80 henkilöä.

**Yhteistyössä:** Illat toteutetaan yhdessä Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:n, Lounais-Suomen SYLI ry:n ja Turun kaupunginkirjaston erityispalvelujen kanssa.

### Syömishäiriö tunteina ja sanoina

**Ma 3.2.  
klo 14.00 – 15.30**

Mitä pitää tapahtua, että vuosikausia jatkunut sairastaminen päättyy? Ja miten muutos tapahtuu? Syömishäiriö on sairaus, josta voi toipua.

**Ohjaajat:** Saana, kokemusasiantuntija

### Kaksisuuntaisen mielialahäiriön monet kasvot

**Ma 2.3. klo 14.00 – 15.30**

Millaista on sairastua vakavaan mielen sairauteen? Entä miten siitä voi toipua, vaikei se koskaan parane?

**Ohjaajat:** Annaliina, kokemusasiantuntija

### Syrjästä kohti kukoistusta

**Ma 6.4. klo 14.00 – 15.30**

Miten yksinäisestä ja syrjäytyneestä nuoresta kohti omannäköistä elämää? Miten rakentaa itselle omia toiveita ja tarpeita vastaava merkityksellinen ja arvokas elämä?

**Ohjaajat:** Lotta, kokemusasiantuntija



Mielenterveyden  
keskusliitto

