

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.

Helsinki

Paikka: Mielenterveysneuvonta, Hämeentie 54, Helsingin Klubitalon viereinen ovi, katutaso, Helsinki

Huom! Mukaan mahtuvat ensimmäiset 20. Puheenvuoron jälkeen on varattu aikaa keskusteluille ja kysymyksille.

Yhteistyössä: Helsingin Klubitalo

Vastentahtoiset pakkohoitokeinot – pahin painajainen? ma 27.1. klo 10.30 – 12.00

Omakohtaisia kokemuksia vastentahtoisista hoitokeinoista. Miten ne ovat vaikuttaneet? Onko niistä jäänyt trauma? Vai ovatko olleet minulle hyväksi?

Ohjaajat: Timo, kokemusasiantuntija

Minustako vapaaehtoinen? ma 24.2. klo 10.30 – 12.00

Ajatus kiinnostaa! Päiviin olisi kiva saada tekemistä ja vaihtelua. Mutta vähän kyllä arveluttaa: Olisiko minusta siihen? Entä jos ei olekaan? Mitä sitten yleensä voisin tehdä, millaista vapaaehtoistointaa on ja mistä sellaista voisi etsiä? Ja mitä minä siitä saan?

Ohjaajat: Markku, kokemusasiantuntija

Naisten elämästä ja päähteiden käytöstä ma 23.3. klo 10.30 – 12.00

Yksinäisyys, ahdistus, stressi, kuormittava elämäntilanne? Mistä helpotusta, ovatko päähteet ratkaisu? Entä kun menettää päähteiden käytön hallinnan ja syyllisyys ja häpeä jäytävät? Kokemuksia avun hakemisesta, hoidosta ja elämästä ilman päähteitä.

Ohjaajat: Anne ja Heli, kokemusasiantuntijat

Vain sairaus kaverina ma 20.4. klo 10.30 – 12.00

Sairauden myötä kaikkosivat ystävät ja läheiset. Lopulta kaverina oli vain sairaus. Miltä yksinäisyys tuntui ja miten se vaikutti? Miten sain uudelleen ystäviä ja mitä ystävät merkitsevät tänä päivänä?

Ohjaajat: Mervi, kokemusasiantuntija

Lääkehoito osana toipumista ma 18.5 klo 10.30 – 12.00

Lääkehoidosta on monenlaisia kokemuksia, myös minulla. Mitä on huomioitava? Mistä mahdolliset epäonnistumiset johtuivat? Olinko lääkehoidon koekaniinina? Mikä rooli on aktiivisella ja hoitomyönteisellä asenteella?

Ohjaajat: Meeri, kokemusasiantuntija

