

# Toipumisen polulla – merkityksellisyyttä etsimässä

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

**M**ikä 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 mielenterveystyössä käytetyt termit ”toipumisorientaatio” tai ”Recovery” arkisissa tilanteissa. Mitä tarkoittaa toipumislähtöinen ajattelutapa ja miten voin soveltaa sitä työssäni?

Koulutuksessa tutustutaan myös rakentavaan vuorovaikutukseen: tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen ja niiden rakentavaan ilmaisemiseen. Saat käyttöösi konkreettisia välineitä, joita voi hyödyntää asiakastyössä.

Entä miten autan itseäni, jos riittämättömyyden tunne iskee työn arjessa? Kuinka suhtaudun itseeni ystävällisesti myös vaikeina hetkinä?

## Kenelle?

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

## Turku

**Ajankohta:** 28.4.

**Paikka:** Hus Lindman,  
Piispankatu 15, Turku

**Kellonajat:** 9.00 – 16.00

**Ohjaajat:** Merja Matilainen ja  
Päivi Rissanen, Mielenterveyden  
keskusliitto

**Ilmoittaudu  
viimeistään:** 21.4.

**Kurssille mahtuu:** 25

**Hae mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)

