

Verkkokurssille kotisohvalta käsin

# Onko tässä pimeydessä valoa?

Pinna palaa pienistä asioista, puhti on pois, eikä kavereitakaan oikein jaksa tavata. Tuntuu koko ajan siltä, ettet vaan riitä mihinkään, etkä saa mitään aikaiseksi. Vai tekeekö lähinnä mieli hautautua peiton alle ja itkeä kunnes kyyneleetkin loppuvat? Elämä tuntuu synkältä? Kuin olisi seinä sinun ja maailman välissä? Sisällä myllertää, vaikka pinta on tyyni?

**O**let juuri oikea henkilö hakemaan mukaan, jos olet ollut pitkään pois työelämästä ja koet mielenterveysongelmia. Sinulla on riittävästi voimavaroja vaikeidenkin aiheiden pohtimiseen ja kirjoittamiseen on sinulle luonteva tapa käsitellä asioita.

Kaipaatko suoraa puhetta siitä, kun mieli ei jaksa? Jos asioiden hoitaminen verkossa on sinulle luontevaa, mutta avun hakeminen tuntuu hankalalta, ehkä vähän nololtakin, verkkokurssi voi olla sinun juttusi!

Kurssilla käydään läpi sitä, miten itseensä voisi suhtautua hyväksyvämmiin, miten tunnistaa ja ilmaista omia tarpeita ja tunteita – silloinkin kun se on vaikeaa. Keskustellaan aiheista yhdessä - tarpeista ja tunteista puhuminen on toipumisen ja oman voinnin kannalta oleellisen tärkeää.

Voit asua missä päin maata tahansa, sillä tälle kurssille voit osallistua vaikka kotisohvalta käsin, eikä minnekään tarvitse lähteä. Silti pääset tapaamaan verkossa toisia ihmisiä ja vaihtamaan ajatuksia samaa kokeneiden kanssa. Kurssi on ehdottoman luottamuksellinen: Mitä jutellaan ryhmässä, se pysyy ryhmässä. Tukenasi on kaksi ohjaajaa ja kaksi vertaisohjaajaa, joilla on samanlaisia kokemuksia takanaan kuin sinulla ja jotka todella tajuavat mistä puhut.

Aamulla, päivällä, illalla tai keskiyöllä - voit osallistua sinulle parhaiten sopivana aikana ja halutessasi pelkällä nimimerkillä.

Uusi jakso alkaa aina tiistaisin. Voit kuitenkin yhtä hyvin liittyä mukaan vasta torstaina tai toisena sopivana päivänä viikon aikana ja seurata kurssia ihan omaan tahtiisi.

## Kenelle?

Mielenterveysongelmia kokeville ihmisille, jotka ovat olleet pitkään pois työelämästä, kaipaavat tekemistä ja jotain uutta päiviinsä. Sinulla on riittävästi voimia vaikeidenkin aiheiden pohtimiseen, tykkäät toimia nettimaailmassa ja käsitellä asioita kirjoittamalla.

## Helmikuun ryhmä

**Ajankohta:** 4.2. – 10.3.

### Kurssijaksot

4.2. Toivo - Se oli hirveää, mutta selvisin

11.2. Häpeä - Hävetti niin, että meinasin kuolla

18.2. Myötätunto - Rakastaa, ei rakasta, rakastaa...

25.2. Kehon ja mielen yhteys - Tiedän, että pitäisi...

3.3. Rohkeus - Lennä jo!

**Keskustelu jatkuu vielä 10.3. saakka.**

Ihan mikä paikka vaan sinulle parhaiten sopii, kunhan nettiyhteys toimii

**Paikka:** Sinä päätät!

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaajat

**Kurssille mahtuu:** 20

**Hae mukaan viimeistään:** 24.1.

**Mahduinko?** Kerromme sinulle sähköpostitse 28.1. mennessä

**Muistathan!** Kun haet mukaan, kerrothan meille itsestäsi ja miksi haluaisit mukaan kurssille. Muista täyttää kaikki kohdat hakulomakkeessa.

### Hae mukaan:

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

