



**Maksuton
kurssi**

Sinustako kokemusasiantuntija?

Haluaisitko avata mielenterveysasioita omien kokemuksiesi kautta kuulijoille, tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville nuorille ja rohkaista heitä omalla esimerkilläsi: Vaikeistakin asioista selviää ja sairauden kanssa voi elää elämää iloineen ja suruineen.

Kaksiosaisessa koulutuksessa saat eväitä kokemusasiantuntijana toimimiseen. Kokemusasiantuntijana sinulla on mahdollisuus hyödyntää omia kokemuksiasi sairastumisesta, toipumisesta ja toipumisen vaiheista, kun kerrot mielenterveysasioista muille. Saat myös tukea itsetuntemukseen.

Harjoittelemme yhdessä oman tarinan rakentamista, jakamista ja rajaamista turvallisessa ympäristössä. Työstämme kunkin tarinoita ja tutkailemme niitä suhteessa yksityiseen ja yhteiseen kokemukseen.

Vahvistamme vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja ja valmennamme osallistujia yhteistyöhön ammattihenkilöstön kanssa.

Koulutukseen kuuluu myös itsenäisesti toteutettavia välitehtäviä. Kurssilaiset kirjoittavat välitehtävänä esimerkiksi oman elämäntarinansa esitettävään kuntoon. Tarinat esitetään toisillekin lähiopetuspäivinä ja saadaan samalla esiintymiskokemusta.

Kurssilla tutustut lisäksi toisiin tuleviin kokemusasiantuntijoihin ja pääset vaihtamaan ajatuksia ja ideoita.

Kenelle?

Nuorille aikuisille (18-36 vuotiaille), jotka haluavat olla mukana silloin kun mielenterveysasioista puhutaan ja avata aihetta omilla, ainutlaatuisilla kokemuksillaan sairastumista ja toipumisesta.

Iisalmi

Kurssipäivät: 17.9 - 18.9. ja jatko-osa samalle ryhmälle 3.12. - 4.12.

Kellonajat: 10 - 16

Paikka: Omat avaimet- hankkeen tilat, Savonkatu 22 L 2, Iisalmi

Ohjaajat: Tuula Laitinen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto sekä vertaisohjaaja

Hae mukaan: 2.9. mennessä.

Mistä tiedän, mahduinko mukaan? Ilmoitamme sinulle 10.9. mennessä

Mukaan mahtuu: 12

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta. Maksamme osallistujien matkakulut Iisalmen seudulla. Kurssipäivinä tarjoamme myös lounaan.

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/



**Mielenterveyden
keskusliitto**

