

Maksuton verkkokurssi

# Tarina, joka etsii pääsyään ulos

Haaveiletko kirjoittamisesta? Haluaisitko kirjoittaa, mutta et vaan saa aikaiseksi? Kasvaako sisälläsi kertomus, joka ei löydä tietään ulos?

**K**irjoittaminen on monella tapaa hyvä selviytymiskeino. Kokemuksistaan voi kirjoittaa itselleen tai niistä voi kertoa toiselle. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen eheyttää ja auttaa jäsentämään sekä purkamaan itselle tapahtuneita asioita.

Voit olla valmis jakamaan kokemuksiasi toiselle, vertaiselle, joka voi sitten käsitellä omia ongelmiaan samaistumalla sinun tarinaasi. Tai ehkä haluat kirjoittaa fiktiota. Kuvitteellista tekstiä kirjoittaessaan pääsee usein pakoon arjen huolia ja häiritseviä ajatuksia.

Kurssilla haemme yhdessä luovuutta ja kirjoittamisen iloa. Saat sysäyksen sanojen ja tekstien maailmaan sekä vinkkejä siihen, kuinka voittaa tavallisimmat kirjoittamisen esteet. Saat rohkaisua kaikenlaiseen kirjoittamiseen ja vinkkejä myös siihen, kuinka kirjoittaa lukijalle etäännyttäen tai kokonaan fiktiivisesti. Keskustelemme kirjoittamisesta: tarkastelemme tekstejä yhdessä ohjaajan ja muiden kurssilaisten kanssa, saamme ja annamme palautetta toisillemme. Tekstin jakaminen muiden kanssa ei kuitenkaan ole välttämätöntä. Voit myös esittää kurssin vetäjälle kysymyksiä kirjoittamiseen tai kirjailijan työhön liittyen.

Kurssi sisältää lyhyen ennakotehtävän, joka lähetetään osallistujille hyvissä ajoin ennen kurssia. Kurssipäivien välisellä viikolla kirjoitat harjoitustehtävää kotona.

## Kenelle?

Kaikille mielenterveysyhdistysten ihmisille, jotka ovat kiinnostuneita luovasta kirjoittamisesta. Mitään aiempaa kokemusta ei tarvita.

## Verkkokurssi

**Kurssipäivät:** 10.12. ja 17.12.

**Kellonajat:** 10.30 – 14.30

**Paikka:** Verkkö/Teams

**Ohjaajat:** Kirjailija Tiina Martikainen, Nina Tuittu / Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Mitä maksaa?** Osallistuminen on maksutonta.

**Hae mukaan:** 3.12. klo 16 mennessä.

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle viimeistään 4.12. oletko mahtunut mukaan.

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

