



Maksuton verkkokurssi

# Onko tässä pimeydessä valoa?

Pinna palaa pienistäkin 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 kyynleetkin loppuvat? Elämä tuntuu synkältä. Kuin olisi seinä sinun ja maailman välissä? Sisällä myllertää, vaikka pinta on tyyni?

**K**aipaatko 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?

20–30-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka eivät juuri nyt opiskelisi tai käy säännöllisesti töissä.

## Helmiukuun ryhmä

**Ajankohta:** 2.2. - 8.3.

### Kurssijaksot

2.2. Toivo - Se oli hirveää, mutta selvisin

9.2. Häpeä - Hävetti niin, että meinasin kuolla

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

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

2.3. Rohkeus - Lennä jo!

**Keskustelu jatkuu vielä** 8.3. saakka.

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

**Kurssille mahtuu:** 20

**Paikka:** Ihan mikä paikka vaan sinulle parhaiten sopii, kunhan nettiyhteys toimii

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Hae mukaan viimeistään:** 27.1. mennessä

### Mistä tiedän, Mahduinko mukaan?

Kerromme sinulle sähköpostitse 29.1. mennessä

### Lue lisää:

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

