

Maksuton verkkokurssi

#### Kenelle?

Ihmisille, jotka pohtivat itseksensä, mistä oma ilottomuus, jaksamattomuus ja ärtymys mahtavat johtua. Tervetulleita mukaan ovat myös läheisistään huolestuneet ja työssään masentuneita ihmisiä kohtaavat ammattilaiset, jotka haluavat laajentaa ymmärrystään siitä, mitä masennus sairastuneesta itsestään tuntuu.

## Masennus kuin ikisade?

Musta möykky mahassa. Ikisade. Kuin betonipaaden alla makaisi. Varjohahmona maailman ulkopuolella. Kuplan sisällä tai pyörremyrskyn sisuksessa. Masennuksesta puhutaan usein oirekokoelmana, mutta miltä se näyttää ja tuntuu masennuksen itse kokeneiden ihmisten sisimmässä?

**M**itä on kiukun, ärtymyksen, jaksamattomuuden ja itkuherkkyyden taustalla? Millaista on elää masennusta? Entä mikä masennuksen kokeneita on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt?

Ripsiväriä ei voi käyttää, eikä nauraa, jos on masentunut. Millaisiin vastaaviin luuloihin monet ihmiset ovat törmänneet? Ja mikset vaan lähde ulos ja tee asioita, joista tykkää? Masennuksen kokeneet vastaavat, ja kertovat samalla, mitä toivoisivat läheisiltään tai ammattilaiselta.

Aihetta käsitellään tekstin lisäksi videoiden, piirrosten, tarinoiden, runojen, musiikin ja jopa sarjakuvan keinoin. Voit myös testata tietojasi masennuksesta ja siihen liittyvistä luuloista. Podcasteissa keskustellaan päällekkäisistä ongelmista: Entä jos on masennus, mutta myös syömishäiriö, päihdeongelmia, oppimisvaikeuksia tai kroonisia kipuja?

Voit asua missä päin maata tahansa, sillä tätä kurssia voit seurata vaikka kotisohvalta käsin, eikä minnekään tarvitse lähteä. Aamulla, päivällä, illalla tai keskiyöllä - voit käydä kurssia sinulle parhaiten sopivana aikana.

Lisäksi pääset vaihtamaan ajatuksia toisten samoja asioita kokeneiden kanssa chat-keskustelussa joka toinen keskiviikko. Keskusteluun voit osallistua pelkällä nimimerkillä, jos niin haluat.

#### Verkossa

**Ajankohta:** Kurssi on ikivihreä eli voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti!

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

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Kurssille mahtuu:** Vaikka kuinka monta

**Keskustelu chatissä:** Kurssilaisten on mahdollista keskustella "Mitä mielen päällä"-chatissä monista mieltä askarruttavista aiheista kerran kuussa.

**Chat:** <https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla/>

**Ohjaajat chatissä:** Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset ja vertaisohjaajat.

**Ilmoittaudu mukaan:** Ihan milloin vaan haluat.

Kun ilmoittaudut, saat heti koodin sähköpostiisi, jolla pääset mukaan kurssille.

**Ilmoittadu täällä:** [www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri) (Etsi: Masennus kuin ikisade?)

**Kurssi löytyy:** [www.hyvakysymys.fi](http://www.hyvakysymys.fi) (Masennus kuin ikisade?)

**Yhteistyössä kanssamme:** Mieli Maasta ry, Etelän SYLI, Omat Avaimet – projekti, Sosped ja monet, monet masennuksen itse kokeneet ihmiset.



Mielenterveyden  
keskusliitto

