



Maksutonta
verkko-
toimintaa

Minun kokemukseni

Minun kokemukseni-puheenvuorot tarjoavat kerran kuussa aiheita, jotka askarruttavat monia ja joista puhujillamme on omakohtaista kokemusta. He todella tietävät, mistä puhuvat ja ymmärtävät toisia samaa kokevia. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan!

Itse vastuussa elämästäni

Ke 5.5. klo 18 - 19

Selviytymiskertomus itseä palvelevien valintojen tekemisestä ja oman vastuun ottamisesta kohdatuista vaikeuksista huolimatta. Siitä, kuinka itselle tilaamatta tulleen skitsofrenian kanssa oppiikin elämään. Siitä, kuinka sielun kipeys voikin mennä pois, ja jäljelle jäädä vain itseä vahvistavia asioita.

Mervi, kokemusasiantuntija

Vastoin käymisten vahvistama

Ke 12.5. klo 18 - 19

Kuinka käsitellä kesken jääneet lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden traumakokemukset, kun oma lapsi kuolee? Millä keinoin äärimmäiseltä tuntuneet elämäkokemukset voisivat tuoda mukanaan muutakin kuin surua ja sietämättömän kivun? Kuinka kykenee itse vielä jatkamaan elämää lapsen kuoleman jälkeen?

Maarit, kokemusasiantuntija

Synkän jälkeen valoa ja toivoa

Ke 26.5. klo 18 - 19

Miltä tuntuu, kun ihminen masentuu ja menettää sen vuoksi työkykynsä? Kuinka työuupumisvaiheessa olevaa ihmistä voisi auttaa? Kuinka tavoittaa jälleen valo ja toivo synkimpien hetkiensä jälkeen? Puhetta työhyvinvoinnista ja onnistuneen työhönpaluuun kokemuksista.

Soja, kokemusasiantuntija

Sinut oman erityisyytensä kanssa

Ke 2.6. klo 18 - 19

Kuinka merkittävää onkaan oikean diagnoosin varmistuminen itsensä ymmärtämisen, hyväksymisen ja oman selviytymisen näkökulmasta? Millaisia ovat onnistunut hoito ja oman kuntoutumisen mahdollisuudet kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa? Puhetta hyvästä hoidosta, hoitomyönteisyydestä sekä itsensä täydestä hyväksymisestä erityisine persoonallisuuden piirteine kaikkineen.

Maria, kokemusasiantuntija

Kenelle?

Tietoiskut on suunnattu kaikille tiedonjanoisille, mutta ennen kaikkea mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

Verkossa

Paikka: Verkko/Zoom

Mukaan mahtuu: 295

Miten mukaan? Ilmoittaudu ennakkoon viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat tapahtumapäivänä sähköpostiisi osallistumislinkin.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

