

Maksuton  
verkkokurssi  
ohjatusti

## Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?”. Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huononmuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

**T**yöelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Osaanko rajata ja mitä oikeasti haluan? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä? Yhteiskunnalle vain taakka?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet? Onko mahdollista, että sairastuminen ja toipuminen ovatkin tuoneet mukanaan uusia taitoja?

Kurssilla pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huononmuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi. Etsitään yhdessä keinoja palautumiseen ja rentoutumiseen.

Jos työelämäpohdinnat ovat elämässäsi ajankohtaisia, voit käsitellä aihetta itseopiskellen tai ohjatussa ryhmässä.

### Kenelle?

Mielenterveydellisten syiden takia työelämän jättäneille tai ihmisille, jotka eivät vielä ole työelämään ehtineet, mutta kuitenkin siitä haaveilevat.

### Ohjattu ryhmä

**Miten?** Edetään jakso kerrallaan. Aiheita käydään läpi ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa. Vaihdamme ajatuksia keskustelupalstalla, kirjoitamme aiheiden herättämistä ajatuksista ja tunteista. Kurssi ei sisällä kasvokkaisia kohtaamisia. Saat sähköpostitse ohjeet, kuinka pääset mukaan kurssialustalle.

### Marraskuu

**Ajankohta:** 2.11. – 30.11.

**Kellonaika:** Sinä päätät!

**Ohjaajat:** Paula Paloheimo, Esko Poutanen ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Hae mukaan:** Viimeistään 27.10.

**Mukaan mahtuu:** 20

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle 28.10.

### Jaksot

2.11. Tunnemöykät työn tiellä

9.11. Onko minulla arvo(j)a

16.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia

23.11. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 30.11. saakka.

### Lue lisää:

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

