

Maksuton  
kurssi  
Discordissa



## Elämäni ohjaket

Onko sisälläsi vellova olo? Ei oikein tiedä, mistä ottaisi kiinni tai mikä mättää? Päivät lipuvat ohi ja elämä ei tunnu omalta. Ja välillä kaikki taas on jees. Mistä löytäisi jotain edes vähän kiinnostavaa?

**T**ähän ryhmään voit tulla juuri sellaisena kuin olet: välillä jumissa, joskus ahdistunut, toiveikas, ärtynyt, iloinen. Tai ehkä mikään ei tunnu oikein miltään. Sekin on ok. Pohditaan yhteisesti, mistä kaikesta arkeni rakentuu, miten voin olla oma itseni ja mikä auttaa jaksamaan kaiken pyöryksessä.

Mietitään myös sitä, miten elämä voisi tuntua enemmän omalta. Mihin kaikkeen voisi vaikuttaa juuri nyt ja mihin taas ei.

### Kenelle?

20–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista ja tykkäävät kirjoitella.

Kurssia ollut  
tekemässä  
joukko nuoria  
aikuisia.

Syyskuu - lokakuu

Tapaamiset torstaisin

9.9. Tutustuminen ja ryhmän aloitus

16.9. Kaikki vaikuttaa kaikkeen - hyvinvointi

23.9. Miten lataan akkuni - voimavarat

30.9. Minä tunnen

7.10. Minä muiden joukossa

**Kellonaika:** puhekanavalla 14:30 - 16:00.

**Discord-alusta auki:** 3.9. - 8.10.  
Materiaalit avautuvat ja kirjautumaan pääset 3.9.

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelma-Paajanen, Esko Poutanen ja Kaika Toivanen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 12

**Miten mukaan?**  
Hae viimeistään 25.8.

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: Elämäni ohjaket)

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle 26.8.



Mielenterveyden  
keskusliitto

