

Maksuton  
kurssi  
verkossa

# Mitä minulle kuuluu?

Mitä kuuluu? Miten huolehdit itsestäsi, jaksamisestasi ja arjen sujuvuudesta? Kaipaako ihmisiä, joiden kanssa jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi?

**T**älle kurssille voit osallistua kätevästi kotoa käsin. Pohdimme yhdessä, mistä ammentaa toivoa ja rauhaa ja miten ylläpitää toimintakykyä vaikeina aikoina.

Kokoonnumme kerran viikossa maanantaisin juttelemaan verkossa, Teams-alustalla. Kullakin kerralla mukana ovat Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelijat ja vertaisohjaaja alustamassa päivän aihetta.

Ma 4.10. klo 13-15  
**Mitä kuuluu?**

Keitä me olemme? Kiva, kun olet täällä! Tutustutaan toisiimme.

Ma 11.10. klo 13-15  
**Arjen rakennuspalikat**

Miten pitää arjen rutiineja yllä? Mikä on muuttunut? Mikä vie ja mikä tuo voimaa? Miten huolehtia itsestä?

Ma 18.10. klo 13-15  
**Myötätuntoa itselle arjen keskellä**

Miten olen armollinen itselleni ja mistä saan myötätuntoa? Olenko kriittinen itseäni kohtaan? Etsitään sisäistä kriitikkoa ja keinoja itsemyötätuntoon.

Ma 25.10. klo 13-15  
**Levon ja rentoutumisen keinoja**

Miten lisätä levollista oloa? Voiko hukassa olevan unen löytää? Jaetaan yhdessä käytännön vinkkejä rentoutumiseen.

Ma 1.11. klo.13-15  
**Vertaisiltapäivä vertaisohjaajan kanssa**

Vietetään yhteistä aikaa ja vertaisohjaaja kertoo omista selviytymiskeinoistaan.

Ma 8.11. klo 13 - 15  
**Kököuskomukset ja voimauskomukset**

Onko sinulla ajatuksia, jotka piinaavat ja hankaloittavat arkea? Entä ajatuksia, jotka auttavat eteenpäin? Etsitään yhdessä keinoja, joilla vahvistaa voimaa tuovia uskomuksia.

Ma 15.11. klo 13-15  
**Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia?**

Millainen olet parhaimmillasi, kun kaikki onnistuu ja sujuu hyvin? Millainen olet luonteeltasi? Mitä vahvuutta tai taitoa haluaisit kehittää? Voivatko elämäkokemuksesi olla vahvuuksiasi?

Ma 22.11. klo 13 - 15  
**Millä mielellä eteenpäin?**

Mitä sinulle kuuluu nyt? Millaisia ajatuksia kurssi herätti? Mitä suunnitelmia sinulla on loppuvuodelle tai vaikka seuraavallekin vuodelle?

## Kenelle?

Muutosta elämäänsä toivoville ja pientä sysäystä kaipaaville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

## VERKOSSA

### Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tapaamiset järjestetään Teams-alustalla. Näet ohjaajat videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen, jolla pääset nettiin sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin, jolla pääset liittymään kurssille.

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelmä-Paajanen, Merja Smahl ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 10

**Hae mukaan:** 17.9. mennessä

**Mahduinko mukaan?** Kerromme sinulle 20.9.

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



Mielenterveyden  
keskusliitto

