

Maksuton
kurssi

Toivon työpaja

Kun istuu yksin kotona ja tunteet vaihtelevat pelosta häpeään, surusta vihaan, yksinäisyydestä ahdistukseen, toivo tuntuu kaukaiselta. Elämä tuntuu menneen pirstaleiksi sairastumisen myötä, ja oma minäkin on hukassa.

Päivät vierivät samanlaisina ja kaikki tuntuu tasapaksulta. Kaupassa käyntikin vaatii voimia. Samalla on ikävä tavallista elämää, tunteiden kirjoa, omaa itseä. Olenko ainoa, josta tuntuu tältä? Voiko mikään muuttua?

Voi, vähitellen. Sairastua voi kuka tahansa meistä.

Kurssilla mietimme, miten löytäisit itsesi jälleen sairauden takaa. Emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin. Etsimme yhdessä keinoja siihen, miten kaivella esiin kadoksissa olevia voimia ja kuinka pilkkoa möhkäleiltä tunteita asioita pienemmiksi. Mietitään yhdessä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikku hiljaa herää.

Päiset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen kaikkine tunnemyllerryksineen. Voit pohtia omaa elämääsi ihan sen mukaan, mitä jaksat ja olla mukana, vaikka et ole varma, jaksatko.

Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisten syiden vuoksi.

Helsinki

Kurssipäivät: 16.10 - 17.10. ja jatkopäivä 13.11.

Kellonajat: 10 - 14

Paikka: Mielenterveyden keskusliitto, Malmin kauppatie 26, 4. krs, Helsinki

Ohjaajat: Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Muoto: Kurssilla käydään kotoa käsin.

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 27.9. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle 29.9.

Huom! Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvit ja lounaan. Korvaamme osallistujille kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 5€/suunta/päivä

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

