

Maksuton
kurssi
verkossa

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 tuntuvia asioita pienemmiksi. Mietitään yhdessä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikku hiljaa herää.

Pääset 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, ja joille verkossa osallistuminen tuntuu luontevalta.

Joulukuu

Kurssipäivät: 29.11. / 1.12. / 3.12. / 13.12

Kellonajat: 10 - 11.30

Paikka: Teams

Ohjaajat: Pirjo Metsäranta, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaaja, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Hae mukaan: 19.11. mennessä

Mahduinko mukaan? Kerromme sinulle viimeistään 22.11.

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.

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

