



Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Tietoa erilaisista ajan-kohtaisista aiheista? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkko-tapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

Verkossa

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edellisenä päivänä
klo 10 mennessä

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

To 7.10. klo 14 – 15.15.

Voimavaroja etsimässä

Miten huolehtia omista voimavaroista ja jaksamisesta? Mitkä asiat voisivat tuoda sinulle vielä lisää voimavaroja? Tule mukaan jakamaan omia kokemuksiasi ja tekemään pieniä harjoituksia.

Ohjaajina: Teija Eskola ja Merja Matilainen

To 21.10. klo 14 – 15.15.

Suuri tietovisa

Ovatko kaikki mahdolliset tv:n tietovisat lempiohjelmiasi ja Trivial Pursuit ei todellakaan pölyty laatikossa? Nyt pidetään suuri, leikkimielinen tietovisa verkossa. Voit osallistua yksin, kaksin, kolmin tai koota vaikka kokonaisen joukkueen yhdistyksestänne.

Ohjaajina: Riitta Hämäläinen ja Tarja Tikkanen

To 4.11. klo 14 – 15.15

Sinustako kokemusasiantuntija tai vertaisohjaaja?

Haluaisitko tuoda toivoa toisille mielenterveysongelmia kokeville? Voisiko omilla vaikeilla kokemuksilla olla merkitystä toisille? Kertoisitko mielelläsi omaa tarinaasi ja sen, että vaikeistakin asioista selviää? Olisitko toiselle kuuleva korva ja lempeä tuki? Jos kokemusasiantuntijana tai vertaisohjaajana toimiminen kiinnostaa, mutta et oikein ole ihan varma, mitä se käytännössä tarkoittaa tai osaisitko, tule ottamaan selvää.

Ohjaajina: Tarja Tikkanen sekä vertaisohjaaja ja kokemusasiantuntija

To 18.11. klo 14 – 15.15

Miten vältän yksinpuhelin verkossa?

Tuntuvatko verkkotapaamiset tai -kokoukset yksinpuhelinverkossa? Kaipaatko konsteja saada osallistujien ajatuksia tai fiiliksiä selville? Harjoitellaan yhdessä erilaisten helppojen kyselyiden ja äänestysten tekemistä ja testataan niitä toisillamme. Aiempaa osaamista ei tarvita, innokkuus kokeilla riittää.

Ohjaajina: Paula Paloheimo ja Esko Poutanen



**Mielenterveyden
keskusliitto**

