

Maksuton
verkkoluento

Hyvinvoinnin iltakoulu

Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan.

KENELLE?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkossa

Paikka: Zoom

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Lue lisää:

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

Ti 22.2. klo 18–19.30
Yhteys poikki?

Vuorovaikutus ja mielen- terveyden ongelmat parisuhteessa

Kun toisella tai molemmilla kumppaneilla on mielenterveyden haasteita, se vaikuttaa parisuhteen ja perheen elämään monin tavoin. Mielenterveyden pulmat voivat haastaa paitsi jokapäiväisen arjen sujuvuutta ja toimivuutta, myös parisuhteen vuorovaikutusta, läheisyyttä ja tunneilmapiiriä. Millä keinoilla voidaan yhdessä vahvistaa parisuhteen ja molempien kumppanien voimavaroja ja pärjäämistä arjessa?

Laura Huuskonen, asiantuntija,
Parisuhdekeskus Kataja

Ti 29.3. klo 18–19.30
Miksi me murehdimme?

Omaan ja läheisten tilanteeseen liittyvä murehtiminen on hyvin tavallista. Käymme läpi menneitä tapahtumia ja ennakoimme, mitä tulevaisuudessa saattaa tapahtua. Joskus se voi kuitenkin alkaa vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiin ja jokapäiväiseen elämään. Luennolla tutustutaan murehtimisen luonteeseen ja esitellään keinoja, joiden avulla voi harjoitella ottamaan omiin huolijatuksiin välimatkaa. Hyödynnetään kokemuksellisia harjoitteita, jotka voivat antaa uudenlaista näkökulmaa omaan ajatteluun.

Katariina Keinonen, Tutkijatohtori,
Psykologian laitos, Jyväskylän
yliopisto

Ti 26.4. klo 18–19.30
**Miten sukupuoliristiriita voi
vaikuttaa mielenterveyteen?**

Sukupuoliristiriidan kokemus voi kuormittaa omaa jaksamista niin oman ahdistuksen kuin ympärillä olevan paineen vuoksi. Mielenterveys voi joutua koetukselle. Ja toisaalta, mielenterveyden pulmat saattavat vielä voimistaa sukupuoliristiriidan kokemusta ja vaikeuttaa sen kanssa elämistä.

Lotta Tynkkynen, psykologi, HUS
ja SETAn kokemuskouluttaja

Ti 31.5. klo 18–19.30
Yksinäisyyden monet kasvot

Mitä yksinäisyys on? Entä mistä se johtuu? Miten voimme yhdessä luoda yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä?

Maaret Alaranta, sosiaalisen
hyvinvoinnin koordinaattori,
Suomen punainen risti



Mielenterveyden
keskusliitto

