

# Minun kokemukseni

Millaista on elää vakavan mielenterveyden ongelman kanssa? Millaisen myllerryksen se aiheutti elämässä? Entä kuinka selvitä vaikeassa elämäntilanteessa? Miten alkoi toipuminen? Kuinka selvitä ja löytää tasapaino elämään?

**M**inun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Ke 2.2. klo 18–19

## Vien sinut mukanani vuoristorataan

"Olen uskonut olevani täysin viallinen. Ajautunut toistuvasti vaikeuksiin ihmissuhteisani, kohdannut samoja ongelmia yhä uudelleen. Minulta on puuttunut kosketus itseäni ja todellisuuteen. Ilman pysyvyyttä menettää myös luottamuksen itseensä, toisiin ihmisiin. Tänään ymmärrän paremmin. Olen enemmän kuin omat haasteeni."

Kuinka vaikuttavat kaksisuuntainen mielialahäiriö ja epävakaat persoonallisuushäiriöt ihmissuhteisiin?

Kokemusasiantuntija Henna

Ke 6.4. klo 18–19

## Tänään olen häpeämättä herkkä

"Herkkyykseni asuu minussa. Se luo elämälleni pohjavireen, joka toisinaan on tuntunut raskaalta taakalta kantaa. Olen kaivannut turvallista, kannustavaa ympäristöä, jossa voisin olla rohkeasti ja häpeämättä herkkä. Hyväksymällä oman erityisherkkyyteni voin olla kokonainen oma itseni. Tämä piirre minussa onkin ydinvahvuuteni."

Kuinka kääntää erityisherkkyyksesi vahvuudeksi?

Kokemusasiantuntija Mervi

### KENELLE?

Kaikille tiedonjanoisille, mutta varsinkin mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

### Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

### Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

### Lue lisää:

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

Ke 4.5. klo 18–19

## Hylkäämisen hetkistä hyväksyntään

"En ollutkaan syyllinen lapsuutta ja nuoruuttani vaurioittaneisiin asioihin. Sen ymmärtäminen on kestänyt kohdallani pitkään. Yhtä pitkään olen kohdellut itseäni huonosti ja yltänyt silti, kaiken ankaruuden, äärimmäisen ja haavojen jälkeen, löytämään arkeeni myös rauhan ja tasapainon, hyväksyvän suhtautumisen itseäni."

Mikä merkitys on itseymmärryksellä? Kuinka löytää voimia ja sovinnollinen elämä itsensä kanssa?

Kokemusasiantuntija Heidi

