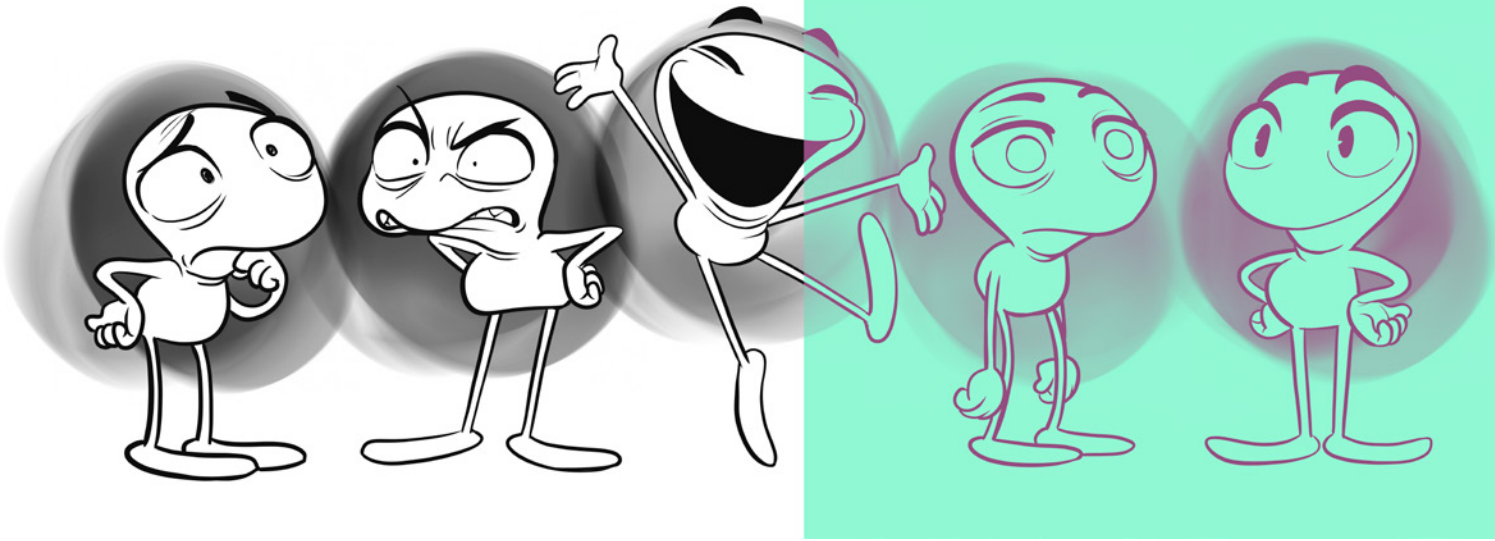


Maksuton  
kurssi  
Discordissa



# Elämäni ohjaket

Tuntuuko ettet tiedä, mistä ottaisit kiinni? Päivät lipuvat ohi ja elämä ei tunnu omalta. Mistä löytäisit arkeen sisältöä?

**T**ähän ryhmään voit tulla juuri sellaisena kuin olet: välillä jumissa, joskus ahdistunut, toiveikas, ärtynyt, iloinen.

Tai ehkä mikään ei tunnu oikein miltään. Sekin on ok. Pohditaan yhteisesti, mistä kaikesta arki rakentuu. Miten voi olla oma itsensä ja mikä auttaa jaksamaan arjen pyöryksessä?

## KENELLE?

20–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Kurssia ollut  
tekemässä  
joukko nuoria  
aikuisia.

## Toukokuun ryhmä

### Discordissa

**Tapaamiset tiistaisin ja torstaisin  
klo 13–15**

**Discord-alusta auki:** 6.5.–3.6.

Ti 10.5. ja To 12.5.  
Arki – mitä se onkaan?

Ti 17.5. ja To 19.5.  
Kyl jaksaa, vai jaksako?

Ti 24.5. Tunnan ja se on ok!

Ti 31.5. ja To 2.6. Sosiaalisuutta  
somessa- vai  
missä?

**Muoto:** Kurssille osallistutaan  
kirjoittamalla Discordissa

**Ohjaajat:** Sanna Hyry, Esko Poutanen  
ja Kaika Toivanen, sekä  
vertaisohjaaja, Mielenterveyden  
keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Miten mukaan?**  
Hae viimeistään 21.4.

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: Elämäni ohjaket)

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 22.4



Mielenterveyden  
keskusliitto

