

Maksuton
kurssi

Turvattomuuden tunteita ja uutisahdistusta – mikä auttaa?

Pandemia, sota Ukrainassa. Konflikteja, kriisejä, ilmastonmuutosta. Uutiset maailman tapahtumista vyöryvät väistämättä arkeen televisiosta, radiosta, somekanavilta. Toinen toistaan mustemmat otsikot toitottavat uhkakuvia jopa kauppajonossa – halusit tai et. Ahdistaa, pelottaa ja uuvuttaa.

Miten uutisahdistukselta voisi välttyä? Miten suhtautua järkyttäviin uutisiin ja käsitellä helposti syntyvää turvattomuuden tunnetta?

Entä olisiko kaiken keskellä mahdollista lisätä turvallisuuden tunnetta, oman itseni ja läheisteni?

Verkkoluennolla pohditaan uutisahdistusta sekä tunteita ja kokeillaan yhdessä pieniä harjoituksia, joilla voit rakentaa ja laajentaa henkistä turvapesääsi silloinkin, kun ahdistaa.

Lopuksi on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Kanssanne juttelemassa Mielenterveyden keskusliiton ammattilaiset.

KENELLE?

Kaikille, jotka haluavat purkaa uutisahdistustaan ja toivovat keinoja turvallisuuden tunteen lisäämiseen.

Verkossa

Ajankohta:

pe 6.5. klo 12.00–14.00

Paikka:

Zoom

Mukaan mahtuu:

290

Ilmoittaudu viimeistään:

to 5.5. klo 10 mennessä

Mitä maksaa?

Ei mitään!

OHJELMARUNKO

12.00–12.10 **Alku: Tervetuloa!**

12.10–12.40 **Uutisahdistusta ja uhkakuvia – miten suhtautua?**

Emma Nikka, viestinnän asiantuntija, Mielenterveyden keskusliitto

12.40–12.45 **Minitauko**

12.45–13.30 **Tukalia tunteita, vellovia fiiliksiä – miten lisätä turvallisuuden tunnetta?**

Jyrki Rinta-Jouppi, kouluttaja, Mielenterveyden keskusliitto

13.30–14.00 **Huolihetki:**

Et ole yksin!
Keskustelua ja kysymyksiä

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

