

Maksuton
kurssi

Katse yksinäisyyden taustalle -koulutus

Kohtaatko yksinäisiä omassa työssäsi tai yhdistyksen vertaisryhmissä? Kaipaako tietoa yksinäisyyden tutkimiseen ja keinoja sen käsittelemiseen? Vai koetko itse yksinäisyyttä, josta haluaisit löytää ulospääsyn itsenäisesti työskennellen?

Tämän koulutuksen aikana suunnataan katseet yksinäisyyden taustalle ja etsitään keinoja ja välineitä joko oman tai toisen yksinäisyyden lievittämiseksi. Yksinäisyyttä koetaan hyvin monin eri tavoin ja eri elämänvaiheissa, mutta yhteistä on, että apua siihen on saatavissa. Koulutus pyrkii lempeästi ohjaamaan katseen keinoihin, joilla kuka tahansa voi vaikuttaa omaan yksinäisyyden tunteeseen.

Koulutus soveltuu erinomaisesti muun muassa yhdistystoimijoille ja henkilöille, jotka kohtaavat työssään yksinäisyyttä kokevia ihmisiä, mutta mukaan voi tulla kuka vaan, joka on kiinnostunut aiheesta tai tuntee tarvetta saada lisätietoa oman yksinäisyyden käsittelyyn. Koulutuksen aikana sekä tehdään harjoituksia että käydään keskusteluja. Koulutuksessa hyödynnetään HelsinkiMission **Yksinäisyys-tehtäväkirjaa**. Lataa tai tallenna tehtäväkirja [tästä](#).

Kurssin ohjaajana toimii Jenni Rihti.



KENELLE?

Kaikille mielenterveysyhdistysten ihmisille, jotka kaipaavat tietoa, tukea ja keinoja joko omaan yksinäisyyteen tai tueksi toisen yksinäisyyteen.

Tapahtumatiedot

Kurssipäivät: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5. ja 18.5.

Kellonajat: 10–12

Paikka: Verkkokurssi, toteutetaan Teams-alustalla

Lisätietoja: Jenni Rihti, jenni.rihti@mtkl.fi, 040 8200 597

Mitä maksaa? Osallistuminen on maksutonta

Hae mukaan: 18.4. mennessä: www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri (hae hakusanalla *Katse yksinäisyyden taustalle*)

Mukaan mahtuu: 50

Mahduinko mukaan? Kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.



Mielenterveyden
keskusliitto