

Maksuton  
kurssi

# Toivon työpaja

Kun istuu yksin kotona ja tunteet vaihtelevat pelosta häpeään, surusta vihaan, yksinäisyydestä ahdistukseen, toivo tuntuu kaukaiselta. Elämä tuntuu menneen pirstaleiksi sairastumisen myötä, ja oma minäkin on hukassa.

**P**äivät vierivät samanlaisina ja kaikki tuntuu tasapaksulta. Kaupassa käyntikin vaatii voimia. Samalla on ikävä tavallista elämää, tunteiden kirjoa, omaa itseä. Olenko ainoa, josta tuntuu tältä? Voiko mikään muuttua?

Voi, vähitellen. Sairastua voi kuka tahansa meistä.

Kurssilla mietimme, miten löytäisit itsesi jälleen sairauden takaa. Emme keskity ongelmiin, vaan ennen pitkää tuleviin parempiin päiviin. Etsimme yhdessä keinoja siihen, miten kaivella esiin kadoksissa olevia voimia ja kuinka pilkkoa möhkäleiltä tuntuvia asioita pienemmiksi. Mietitään yhdessä, miten päivät tuntuisivat paremmilta ja arki sujuisi. Ja miten toivo pikkuhiljaa herää.

Pääset vaihtamaan pienessä ryhmässä ajatuksia toisten ihmisten kanssa, jotka ovat - ihan samoin kuin sinä - kokeneet sairastumisen kaikkine tunnemyllerryksineen. Voit pohtia omaa elämäsi ihan sen mukaan, mitä jaksat ja olla mukana, vaikka et ole varma, jaksatko.

## Kenelle?

Kadoksissa olevaa itseään ja hukassa olevia voimia etsiville 65 vuotta täyttäneille, jotka kokevat mielenterveyden ongelmia ja eivät ole työelämässä.

Turku

+ 65 v luontoa ja liikuntaa

**Kurssipäivät:** 23.8–26.8 sekä 6.9

**Kellonajat:** 10–14

**Paikka:** Ruissalon Spa & Hotel; Juhana Herttuan Puistokatu 23, Turku

**Ohjaajat:** Pirjo Metsäranta, Mielenterveyden keskusliitto ja vertaisohjaaja

**Muoto:** Kurssilla käydään kotoa käsin

**Mukaan mahtuu:** 14

**Hae mukaan:** 5.8. mennessä

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 10.8.

**Yhteistyössä:** Turun Lähimmäispalveluyhdistys Kotikunnas

**Huom!** Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssipäivien matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuiluista on 5 €/suunta/päivä.

Kurssipäivinä tarjoamme lounaan ja kahvit.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: kurssin nimellä)



Mielenterveyden  
keskusliitto

