

Maksuton  
kurssi

# Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?” Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huononmuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

**T**yöelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huononmuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän tai eivät vielä ole työelämään ehtineet.

## Laukaa/Peurunka

**Kurssipäivät:** 28.11. – 2.12.

**Kellonajat:** ma 28.11. aloitetaan klo 15 ja pe 2.12. lopetellaan klo 12

**Paikka:** Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa

**Ohjaajat:** Isko Kantoluoto, Päivi Tonteri ja vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

**Muoto:** Kurssilla yövytään ja se sisältää täysihoidon

**Mukaan mahtuu:** 16

**Hae mukaan:** 4.11. mennessä

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 8.11.

**Matkakulut?** Korvaamme osallistujille hakemusta vastaan kurssin matkakulut julkisilla kulkuneuvoilla. Omavastuu matkakuluista on 25 €/suunta.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

