

Maksuton
kurssi
verkossa
18-30-
vuotiaille

Piirretään,
maalataan,
valokuvataan,
kirjoitetaan
fiiliksiä



Miksi musta tuntuu tältä?

Kaikkihan on hyvin, tavallaan. Ja silti tuntuu, etten tiedä, mistä ottaisin kiinni. Päivät lipuvat ohi ja elämä ei tunnu omalta. Mistä löytäisin arkeen sisältöä?

Tähän ryhmään voit tulla juuri sellaisena kuin olet: välillä jumissa, joskus ahdistunut, toiveikas, ärtynyt, iloinen. Tai ehkä mikään ei tunnu oikein miltään. Sekin on ok.

Ja kuitenkin toivoisi jotain uutta elämään. Mutta miten?

Aina ei tarvitse puhua. Etsitään, tunnustellaan ja kerrotaan päivän fiiliksiä piirtäen, valokuvaten, maalaten ja kirjoittaen.

Jokaisella tapaamisella on mukana vertaisohjaaja jakamassa omia kokemuksia elämästä ja selviytymisestä.

Kenelle?

18–30-vuotiaille, jotka eivät ole löytäneet paikkaansa työelämästä tai opiskeluista.

Verkossa

Tapaamiset keskiviikkoisin klo 14–16

- 16.11. Arki – aina samaa tai ei oikein mitään?
- 23.11. Voimia vai voimattomuutta?
- 30.11. Ahdistaa, puuduttaa, naurattaa - mistä näitä tunteita tulee?
- 7.12. Snäppi, chatti, Insta - vai hengailua liveinä?

Paikka: Teams, materiaalit Discordissa

Kellonaika: 14–16

Ohjaajat: Kaika Toivanen, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Esko Poutanen, sekä vertaisohjaaja Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 10

Miten mukaan?

Hae viimeistään 26.10. klo 14 mennessä

Mahduinko? Kerromme sinulle sähköpostitse 28.10.

Huom! Valitsemme osallistujat kurssille hakulomakkeen tietojen perusteella. Kerrothan meille siis vähän itsestäsi ja muistat täyttää kaikki tarvittavat kohdat!

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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



Mielenterveyden
keskusliitto

