

Maksuton
verkko-
luento

Hyvinvoinnin iltakoulu

Luentosarjalla sukellaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin. Tule mukaan kuulemaan ja keskustelemaan.

Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista kiinnostuneille.

Verkossa

Paikka: Zoom

Miten mukaan? Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 295

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:

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

Ti 27.9. klo 18–19.30
Arki kantaa, päivä kerrallaan

Miten teini-ikäisen tai nuoren aikuisen psyykinen oireilu ja sairastuminen vaikuttaa perheen arkeen? Entä vanhempana olemiseen?

Mitä keinoja on tukea sekä omaa että perheenjäsenten jaksamista työssä ja päivittäisessä elämässä?

Anna Kokko, erityisasiantuntija, perhesosiologi, Väestöliitto

Ti 25.10. klo 18–19.30
Isät huoliakaan alla

Kun perheessä voidaan huonosti, isät helposti nappaavat vastuun. Samalla huolet ja vastuu kuormittavat isien hyvinvointia. Kun puolisoilla tai lapsella on haasteita mielenterveyden ja/tai päihteiden käytön kanssa, isät kaipaavat tilanteesta tietoa, vertaistukea sekä kysymystä: "Kuinka sinä jaksat?".

Tiina Vartiainen, vastaava hanketyöntekijä ja Jukka Törrö, hanketyöntekijä, Mielenterveys-omaiset Pirkanmaa – FinFami ry / ITUA-hanke (Isille Tukea Arkeen)

Ti 29.11. klo 18–19.30
Voiko suru olla hyvää?

Sureminen tulkitaan useimmiten prosessiksi, jolla on tavoite ja päätepiste. Surutyö pitäisi tehdä, vaiheet käydä läpi ja surusta selviytyä. Entä jos suru ei olisikaan negatiivista pääomaa vaan pysyvä osa minuuttamme? Entä jos osaisimme surra? Voisiko syväkin suru silloin olla hyvää?

Mari Pulkkinen, FT, tietokirjailija ja kouluttaja

Ti 13.12. klo 18–19.30
Älä työnnä stressiä pois – käytä se hyödykseen

On helppo vetää johtopäätös, että stressi on jotain todella haitallista, jota pitää välttää niin paljon kuin mahdollista, koska meitä varoitetaan siitä kaikkialla. Stressillä on lukuisia haittoja, mutta se voi olla myös vahvistavaa. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että voimme käyttää stressiä hyödyksi, tukemaan hyvinvointia ja terveyttä, jos vain valitsemme ajatella niin. Esityksessäni kerron, mihin se perustuu ja miten ajattelutapaa voi muuttaa.

Laura Sokka, neuropsykologian erikoispsykologi, PsT, Neuro-psykologipalvelu Atenta Oy



Mielenterveyden
keskusliitto

