

Maksuton  
verkko-  
luento

# Huolien hetki

Miten pärjään taloudellisesti, jos sairastun? Saako jostain tukea? Entä jos ulosotto uhkaa? Milloin kannattaa olla yhteyksissä sosiaalipalveluihin? Apua, en saa mitään tolkkua tästä kaikesta!

Rahahuolien, tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkotaan sosiaalityöntekijän ja muiden asiantuntijoiden kanssa huolia pienemmiksi, etsitään keinoja ja ratkaisuja sekä vinkkejä etuuksista ja velkojen kanssa taisteleville.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

## Verkossa

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

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

**Huolia pilkkomassa:** Teija Eskola, Riikka Mettälä, Paula Paloheimo ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitosta.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

Ma 5.9. klo 13–14.30  
**Saiko sairastuminen talouden sekaisin?**

Millaisia etuuksia on olemassa, jos sairastuu yllättäen? Miten kuvata omaa oloa ja sairauden vaikutuksia arkeen erilaisissa hakemuksissa? Mitä voin tehdä, jos hakemus hylätään? Entäs jos ei selviä laskuista ja maksut ovat menneet ulosottoon tai on kertynyt velkaa? Pääseekö veloista koskaan eroon? Tai onko maksuhäiriömerkintä ikuinen?

Riikka Mettälä ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Ma 3.10. klo 13–14.30  
**Potilaana terveydenhuollossa**

Millaisia oikeuksia minulla on, jos sairastun? Mitä voin tehdä, jos olen tyytymätön saamaani hoitoon? Mikä on potilasvahinkoilmoitus ja milloin sen voi tehdä?

Teija Eskola ja Riikka Mettälä, Mielenterveyden keskusliitto

## Kenelle?

Ihmisille, jotka etsivät apua arkeensa ja sekavaan palveluviidakkoon. Tervetulleita ovat myös läheiset ja ammattilaiset, joiden asiakkaiden arkea mielenterveysongelmat hankaloittavat.

Ma 7.11. klo 13–14.30  
**Sosiaalipalvelut perheen tukena**

Mistä apua lapsiperheen arkeen, kun mielenterveyden ongelmat vievät vanhemmalta voimat? Mistä kysyä neuvoa ja pyytää apua? Mitä tapahtuu, jos apua pyytää sosiaalipalveluista? Millaista apua perhe voi ylipäättänään saada? Mitä perhetyö tai kotipalvelu tarkoittavat ja miten ne voisivat auttaa juuri teitä?

Käymme läpi erilaisin esimerkein, millaisissa tilanteissa apua kannattaa pyytää sosiaalipalveluista.

Riikka Mettälä ja Merja Smahl, Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden  
keskusliitto

