

Maksuton
verkko-
luento

Minun kokemukseni

Millaista on elää vakavan mielenterveyden ongelman kanssa? Millaisen myllerryksen se aiheutti elämässä? Entä kuinka selvitä vaikeassa elämäntilanteessa? Miten alkoi toipuminen? Kuinka selvitä ja löytää tasapaino elämään?

Minun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana. Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

Ke 7.9. klo 18–19 Suorittajasta itsemyötätuntoisempaan elämään

"Kun elän tässä hetkessä, on helpompaa löytää sen hetken kauneus ja tärkein ydin - keskittyä olennaiseen ja päästää irti liiasta kontrollista. Pysyvä tarkkailijamina on kulkenut mukana vauvasta pikkutyttö ja nuoren teinin kautta aikuisuuteen ja tähän hetkeen."

Kuinka kulkea kohti itsemyötätuntoisempaa ja armollisempaa suhtautumista itseseen ja toisiin elämänmittaisen suorittamisen jälkeen? Kokemus herkän tytön varttumisesta kohti aikuisuutta hankalienkin kokemusten kautta, usein ahdistuksen kanssa eläen.

Kokemusasiantuntija Heidi

Ke 5.10. klo 18–19 Herkän tytön tarina

Iloinen, herkkä, naurava. Pieni tyttö täynnä elämisen riemua. Sitten tuleekin säröjä, herkkään mieleen kolhuja. On kova tarve miellyttää. Olla erinomainen. Lopulta tyttöä ympäröi vain musta toivottomuuden laakso. On syömishäiriö, masennus ja seksuaaliset traumat.

Mutta hiljalleen jostain alkaa pilkottaa pienen pientä kajoa, vähän toivoa. Mistä se tuli? Vai oliko se siellä jossain koko ajan? Tyttö oppii sanoittamaan kokemuksiaan. Harjoittelee häpeästä irtautumista. Oppii ottamaan vastaan apua ja rakkautta. Löytää jonkinlaisen tyyneyden keskeneräisyydestään. Siitä, että ei tarvitse olla valmis. Ja voi kuitenkin olla vapaa. Voi kuitenkin elää. Hyvää elämää.

Kokemusasiantuntija Anni

Ke 2.11. klo 18–19 Kokemuksia sähköhoidosta - ensin hoitajana, sitten potilaana

"Olin hoitajana mukana antamassa sähköhoitoa, ja kun sairastuin, olinkin itse vastaanottajana. Sähköhoito ei ole ollut kokemukseni mukaan elokuvatyylinen rangaistusmenetelmä vaan vankka terapiamuoto.

34-vuotias perheenäiti, entinen sairaanhoitaja ja ensihoitaja, nykyinen ohjelmoija, psykoottisen masennuksen selviytyjä ja sähköhoidon eli ECT:n puolesta-puhuja kertoo kokemuksistaan.

Kokemusasiantuntija Anni

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)

Ke 7.12.22 klo 18–19 Syömishäiriö vähemmistöryhmissä

Poikien, miesten ja maahanmuuttajataustaisten syömishäiriöistä puhutaan ja tiedetään edelleen liian vähän. Miten miesten oireilu poikkeaa muista? Entä kuinka kulttuuri ja uskonto voivat altistaa syömisen ja kehonkuvan haasteille?

Kokemusasiantuntija Ali



Mielenterveyden
keskusliitto

