

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Masennus kuin ikisade?

Musta möykky mahassa. Ikisade. Kuin betonipaaden alla makaisi. Varjohahmona maailman ulkopuolella. Kuplan sisällä tai pyörremyrskyn sisuksessa. Masennuksesta puhutaan usein oirekokoelmana, mutta miltä se näyttää ja tuntuu masennuksen itse kokeneiden ihmisten sisimmässä?

**M**itä on kiukun, ärtymyksen, jaksamattomuuden ja itkuherkkyyden taustalla? Saako ripsiväriä käyttää tai nauraa, jos on masentunut? Entä miksei vaan lähde ulos ja tee asioita, joista tykkää? Millaisiin vastaaviin luuloihin monet ovat törmänneet?

Millaista on elää masennusta? Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä? Masennuksen kokeneet kertovat nyt itse. Kurssia on ollut suunnittelemassa ja sen sisältöä tuottamassa yli sata masennukseen sairastunutta ja siitä toipunutta ihmistä.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka pohtivat, mistä oma ilottomuus, jaksamattomuus ja ärtymys mahtavat johtua. Tervetulleita mukaan ovat myös läheisistään huolestuneet ja työssään masentuneita ihmisiä kohtaavat ammattilaiset, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemusnäkökulmalla.

Kurssia on ollut tekemässä yli 100 masennuksen itse kokenutta ihmistä.

## Verkossa

### Jaksot

- Onko tämä nyt sitä masennusta?
- Miten kertoa masennuksesta?
- Miten masennukseen suhtaudutaan?
- Mistä apua, mistä toivoa?

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Itseopiskellen

**Yhteistyössä kanssamme:** Mieli Maasta ry, Etelän SYLI, Omat Avaimet – toiminta, Sosped ja monet masennuksen itse kokeneet ihmiset.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä:  
<https://kipina.mtkl.fi/>

**Ilmoittautuminen:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiksi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto

