

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

## Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?

Onko masennus uusi tuttavuus elämässäsi? Tuliko se yllättäen ja kutsumatta? Vai hiipi hiljaa huomaamatta? Muuttuiko läheisesi käytös tai oleminen tavalla, josta oli vaikea saada kiinni? Mitä tapahtui?

**T**ule kanssamme pohtimaan, mitä se masennus oikein on, miten sen kanssa pärjää ja miten sinä jaksat masennuksen muuttamassa elämässä.

Kurssin pohjana toimii kaikille avoin ”Masennus kuin ikisade” -verkkokurssimme, mutta tässä ryhmässä saat pureksia masennukseen liittyviä teemoja yhdessä ohjaajien ja samoja kokeneiden ihmisten kanssa. Keskusteluissa syvennymme muun muassa seuraaviin teemoihin:

- Mistä tiesin, että kaikki ei ole kohdallaan?
- Miten tuen läheistä, kun tuntuu, että keinot on loppu?
- Mitä jos en itse jaksa? Ja mistä voimia voisi saada lisää?
- Oletteko saaneet apua? Tai mikä on auttanut teitä jaksamaan?

### Mitä kurssilla

- Podcasteja ja videoita
- Keskustelua keskustelupalstalla

### Mitä minulta vaaditaan, jos osallistun

- Pari tuntia aikaa viikossa
- Halua ja voimia jakaa ja kuulla kokemuksia
- Nettyhteys ja laite, jolla pääset nettiin

### Kenelle?

Masennukseen sairastuneen läheiselle, joka haluaa pohtia masennuksen olemusta, keinoja tukea sekä omaa jaksamistaan.

### Verkko

**Ajankohta:** 25.4.–6.5.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

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

**Ohjaajat:** Paula Paloheimo, Sanna Hyry ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Kurssille mahtuu:** 20

**Hae mukaan:** Viimeistään 11.4.

**Mahduinko?** Ilmoitamme sinulle 12.4.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**

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

### Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Haku:**

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

Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuina  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto

