

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?

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

## Kenelle?

Kaikille tiedonjanoisille, mutta varsinkin mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

## Verkko

**Paikka:** Zoom

**Mukaan mahtuu:** 295

### Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

### Lue lisää:

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

## Rikkoutunut mieli - Miten selvitä töissä tai koulussa?

Ke 1.2. klo 18–19

Rohkea, sanoja pelkäämätön tekijä. Oman tiensä kulkija, yrittäjän alkua. Yhtäkkiä kaikki murtuu ja jäljelle jää vain kuori ihmisestä, joka teki liikaa töitä. Mutta sekään ei pysäytä. Matka jatkuu rikkinaisessa mielessä kahdeksan vuotta. Sitten saapuu viimeinen niitti ja diagnoosi. Elämä saa uuden käänteen kaksisuuntaisessa maailmassa ja hieroo minusta itsensä tuntevan, positiivisen ja uteliaan ihmisen. Ihmisen, jolla on elämän halua ja tahtoa olla oma itsensä. Onnellinen. Niin onnellinen kun tässä maailmassa ja elämässä vain voi olla.

Miten selvitä työelämässä ja opiskellen sairauden kanssa? Sairauden, joka ei koskaan jätä, mutta voi olla vuosia taustalla hiljaa. Miten palastella kokonaisuuksia ja oppia olemaan ja elämään?

Kokemusasiantuntija Elli

## Rikki mutta riittävän ehjä – kiusaamisesta ja traumaista

Ke 1.3. klo 18–19

Miksi en pääse mukaan, mikä minussa on vikana, miksi minua nimitellään? Jatkuva kiusaaminen jätti sisimpääni elinikäiset jäljet, koska kiusaaminen on perustavanlaatuisesti väärin ja rikkoo ihmisen. Mutta voinko nähdä kokemukseni eri näkökulmasta – entä se paljon puhuttu toivo?

Miksi haavat eivät umpeudu tai arvet vaalene, mistä tämä tunnemyrsky nousi?

Traumaterapia auttoi käsittelemään kokemuksia ja mahdollisti rauhallisemman yhteiselon traumojen kanssa. Monet traumat on kätketty syvään sisimpään, mutta voivat saada muodon eri yhteyksissä. Traumojani ovat mm. fyysisen koskemattomuuden rikkoutuminen ja vakava sairastuminen.

Kokemusasiantuntija Tuukka



Mielenterveyden  
keskusliitto

