



Ilmaista
toimintaa
verkossa!



Vertaiset verkossa

Mielenterveyden keskusliitto järjestää uudenlaista toimintaa jäsenyhdistysten vertaisille ja aktiiveille kaksi kertaa viikossa. Ideoimme yhdessä vertaistuen mahdollisuuksia verkossa ja tuemme samalla toinen toistemme jaksamista. Kullakin kerralla on mukana Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja alustamassa päivän aihetta.

TOUKOKUU

Ti 5.5. klo 14.00 – 15.15

Miten jaksaa mieli, mistä toivoa kodin seinien sisällä?

Miten mieli jaksaa poikkeustilassa, jos se on jo valmiiksi hauras? Kuinka selvittää kodin seinien puristuksessa kun kaikki on kiinni? Mistä toivoa?

Ohjaajina: Päivi, Tarja ja Riitta

To 7.5. klo 14.00 – 15.15

Mikä tuo, mikä syö voimavaroja?

Tiedätkö, millaiset asiat tuovat sinulle voimia? Entä onko sinun elämässäsi voimavarasyöppöjä?

Ohjaajina: Merja, Tarja ja Teija

Ti 12.5. klo 14.00 – 15.15

Olisinko ystäväni?

Kohteletko itseäsi kuin hyvää ystävää? Kun suhtaudut itseesi kuin hyvään ystävään, pystyt kohtaamaan vaikeatkin asiat ja tunteet rakentavasti. Useimpien meistä on helpompaa suhtautua ystävällisesti, hyväksyvästi ja kannustavasti, eli myötätuntoisesti, muita kuin itseään kohtaan, mutta ei hätää – myötätuntoista suhtautumista itseen voi harjoitella.

Ohjaajina: Merja, Tarja ja Teija

To 14.5. klo 14.00 – 15.15

Keskitytään sinuun!

Osaatko elää juuri tätä hetkeä? Vai harhaileeko ajatus helposti menneestä tulevaan ja taas takaisin, tekemättömiin asioihin, huoliin? Harjoitellaan tietoisuustaitoja (mindfulness) ja keskittymistä sinuun itseesi, juuri nyt ja tässä.

Ohjaajina: Päivi ja Riitta

Ti 19.5. klo 14.00 – 15.15

Mistä unelmoit?

Meillä kaikilla on erilaisia unelmia, pienempiä ja suurempia. Joskus voi myös tilapäisesti tuntua siltä, että kaikki unelmat ovat hukuksissa. Miten löytää taas unelmia ja tehdä niistä näkyväksi itselleen?

Ohjaajina: Tarja, Jyrki ja Wille

To 21.5. Helatorstai, ei tapaamista

Ti 26.5. klo 14.00 – 15.15

Maailman huonoin teksti

Vaan eipä haittaa, sillä nyt ei ollenkaan pyritä taiteellisesti kunnianhimoiseen tuotokseen. Tämä teksti on vain sinun omille silmillesi. Opetellaan yhdessä, kuinka tunteita, vaikeita asioita ja paljon muuta voi purkaa paperille.

Ohjaajina: Päivi ja Riitta

To 28.5. klo 14.00 – 15.15

Kun sanat eivät riitä

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla.

Ohjaajina: Wille, Tarja ja Riitta

Ti 2.6. klo 14.00 – 15.15

Kun sanat eivät riitä

Voimia, tunteita ja itsetutkiskelua kuvan avulla., Osa 2

Ohjaajina: Wille, Tarja ja Riitta

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Verkkokurssi

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten aktiiveille ja vertaisille

Miten osallistun ja mitä se tarkoittaa?

Tarvitset toimivan nettiyhteyden, laitteen jolla nettiin pääset sekä sähköpostiosoitteen. Lähetämme sinulle sähköpostitse linkin vertaisiltapäivään liittymiseen aina kyseisen päivän aamuna.

Vertaiset verkossa – tapaamiset järjestetään **Teams**-alustalla eli näet myös ohjaajan videoyhteyden kautta ja pääset ääniyhteyden kautta juttelemaan muiden kanssa.

Ilmoittaudu mukaan – kerran, kaksi tai vaikka kaikille kerroille

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Vertaiset verkossa)

Lisätietoja

riitta.hamalainen@mtkl.fi tai
tarja.tikkanen@mtkl.fi

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



Mielenterveyden
keskusliitto