

Maksuton
luento
verkossa



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!

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!

Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Aivan sekaisin ja ei kun vaan töihin?

Ke 6.9. klo 18–19

Itkuisuutta, muistivaikeuksia, keskittymiskyvyttömyyttä ja itsetunto-ongelmia. Työssä olo alkoi pikkuhiljaa tuntua raskaalta, kunnes uupumus ja masennus veivät mukanaan. Miksi juuri minulle kävi näin? Miten tästä voi ikinä selvitä? Onko työhön paluu enää mahdollista? Mitä jos sinne yrittää liian aikaisin, silloin kun mieli on vielä sekaisin – ja putoaa taas?

Työhön paluu sairastumisen jälkeen voi olla pitkä ja mutkikas matka. Joskus tulee suoda itselleen toipumisrauha ilman työelämän painetta. Sairastuminen voi avata myös tilaisuuden opetella tervettä itsekkyyttä ja sallivuutta, joiden avulla selviää paremmin niin arjen kriiseistä kuin työelämän haasteistakin.

Kokemusasiantuntija Nina

Mitä jos hän ei olekaan se oikea?

Ke 4.10. klo 18–19

Mitä jos en oikeasti tykkääkään kumppanistani? Voivatko ahdistuneisuushäiriö ja pakkoajatuspaineine pakkooireinen häiriö (OCD) vaikuttaa parisuhteisiin? Miten? Kokemuksia epävarmuuden sietämättömyydestä, vääristyneestä parisuhdekäsityksestä ja siitä, kun pää täyttyy jatkuvasti. Mitä jos-alkuisilla kysymyksillä. Tuon tarinassani esiin toivoa toipumiseen ja käytännön vinkkejä siihen, mitkä asiat itseäni ovat auttaneet selviämään OCD:n kanssa.

Kokemusasiantuntija Veera

Suljettujen ovien takana: tahdosta riippumaton hoito - miten eteenpäin?

Ke 1.11. klo 18–19

Kun mieli hajoaa, on apua saatava. Joskus mieli voi pirstaloitua niin totaalaisesti, että todellisuudentaju hämärtyy, eikä apua pystyäkään ottamaan vastaan. Tällöin apua on annettava autettavan tahdosta riippumatta. Miltä pakkokeinoihin turvautuminen ja itsemääräämisoikeuden rajoittaminen sitten tuntuu? Entä miten eteenpäin? Millaista on palata "normaaliin elämään" vuosia kestäneen hoidon jälkeen?

Entä kuinka rankat kokemukset vaikuttavat minäkuvan rakentumiseen? Voivatko vaikeudet kääntyä vahvuudeksi? Voiko pahasta seurata jotain hyvää? Selviytymistarina siitä, miten mieleltään särkynneestä työstä tuli rohkea ja elämänjanoinen nuori nainen. Illan aikana ei käsitellä yksittäisiä tapahtumia tai pakkotoimenpiteitä yksityiskohtaisesti.

Kokemusasiantuntija Nea



Mielenterveyden
keskusliitto

