

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?

**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!

**Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)

## Unelmat toipumisen tukena

Ke 7.2. klo 18–19

Vakava mielenterveysongelma, sairaalajaksoja, putoaminen pohjalle. Voiko täältä nousta? Miten ylläpitää toivoa, kun tilanne näyttää toivottomalta? Uskaltaako tulevaisuuteen kurkistaa, jos se vaikuttaa epävarmalta?

Kun olin sairaalassa ja huonossa kunnossa, minulla oli kaksi unelmaa: jos jonain päivänä toivun, haluaisin perheen ja haluaisin auttaa toisia mielenterveysongelmia kokevia. Molemmat toiveet toteutuivat. Olen jo isoisä ja toimin aktiivisesti mielenterveysyhdistyksessä ja sairaanhoitopiirissä kokemusasiantuntijana.

Pääsin myös takaisin palkkatyöhön kehittämieni ”mielenkorjausoppien” avulla. Haluan rohkaista muitakin unelmoimaan – silloinkin, kun se on vaikeaa.

Kokemusasiantuntija Kimmo

## Viisikymppinen nainen romahtaa

Ke 6.3. klo 18–19

Olen ollut koko elämäni kiinni työelämässä, mutta sitten uuvuin. Siitä seurasi vakava masennus. Kerron siitä, kuinka romahdus muutti koko elämäni. Tulevaisuus pelotti ja tuntui toivottomalle. Tarinani on sairastumisesta ja sairastamisesta yksineläjän näkökulmasta.

Työelämästä putoamisen myötä taloudellinen tilanteeni muuttui, ja se toi omat haasteensa. Myös turvaa ja sosiaalisuutta tuonut työyhteisö hävisi ympäriltäni. Kuinka löytäisin uuden, oman laumani työyhteisön tilalle?

Miten romahtamisesta eteenpäin? Menin aivan palasiksi ja oli alettava kokoamaan itseäni aivan uudelleen. Toipumisprosessini on ollut pitkä, mutta lopulta antoisa. Matkan varrella olen joutunut paljon miettimään, mitä toipuminen juuri minulle tarkoittaa.

Kokemusasiantuntija Jaana

## Voinko hyväksyä yksinäisyyden osana elämäni?

Ke 3.4. klo 18–19

Mitkä ovat olleet yksinäisyyden kokemukseni ja tunteeni eri elämänvaiheissani?

Kerron koulukiusatun tytön yksinäisyydestä. Minkälaista se oli? Miten ryhmien ulkopuolelle jättäminen on vaikuttanut minuun? Onko mahdollisesti yksin jääminen altistanut minua masennukselle, sosiaalisten tilanteiden pelolle ja myös ocd:lle, aikuisenakin?

Kerron aikuisiän yksinäisyyden kokemuksistani ja esimerkiksi lapsettomuudesta. Onko ystäväilläni, joilla on lapsia, enää aikaa minulle? Voinko olla yksinäinen, vaikka olen avio- liitossa?

Mikä on auttanut minua yksinäisyyden tunteissani? Olenko oppinut hyväksymään yksinäisyyden elämässäni? Ja oppinut elämään sen kanssa?

Kokemusasiantuntija Miia

## Pelot katoavat, kun ottaa askelia itseään kohti

Ke 5.6. klo 18–19

Millaista on, kun sukupuoli-identiteetti ei vastaa syntymässä määritettyä sukupuolta? Millaisten pelkojen ja epävarmuuksien kanssa joutuu elämään ennen siirtymää omaan sukupuoleen? Entä mikä vaikutus vähemmistöstressillä on mielenterveydelle?

Ennen transitiota moni asia tuntui hämmäntävältä ja epätoivoiselta. Pelotti, mitä kaikkea joudun uhraamaan voidakseni olla autenttinen – ihminen, joka olen. Kun otin askelia itseäni kohti, pelotkin pikkuhiljaa katosivat. Vaikka en olisi vuosia sitten uskonut, pystyn elämään melko kokonaista ja itseni näköistä elämää.

Myöskään kokemieni mielen- terveysongelmien kanssa kamppailu ei tunnu enää toivottomalta transition jälkeen. Tuntuu, että olen nyt itse ratissa ja pystyn päättämään suunnasta.

Kokemusasiantuntija Janna



Mielenterveyden  
keskusliitto

