

Maksutonta
verkko-
toimintaa

Vertaiset verkossa

Kaipaako ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

Vertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton asiantuntija alustamassa päivän aihetta ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisia ja vertaistukea kaipaaville.

Verkko

Paikka: Teams

Ilmoittaudu mukaan:
Aina edellisenä päivänä
klo 10 mennessä

Mitä maksaa? Ei mitään!

**Ilmoittautuminen täällä,
etsi kurssin nimellä:**
www.mtkl.fi/
tapahtumakalenteri

Valokuva vahvistamassa hyvää

To 22.2. klo 14–15

Se, mitä ja miten valitaan katsoa, vahvistuu. Negatiivisia asioita ei tarvitse poistaa elämästä. Niiden vaikutus heikkenee, kun sitkeästi kiinnittää huomiota hyviin asioihin. Hyvä voi alkaa ennen kuin vaikeudet poistuvat.

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä. Se on vuorovaikutukseen pohjautuva ”toisin katsomisen tapa”. Haluatko kuulla ja vaihtaa ajatuksia siitä, miten valokuvien avulla voit vahvistaa hyvää elämässäsi? Miten voisit muuttaa ja vahvistaa katsettasi lempeämmäksi ja hyväksyvämmäksi itseäsi kohtaan?

Merja Smahl ja kokemusasiantuntija Maarit, Mielenterveyden keskusliitto

Miten puhua syömishäiriöstä?

To 28.3. klo 14–15

Onko herännyt epäily, että läheiselläsi tai vertaisryhmän jäsenellä voisi olla syömishäiriö? Haluaisit ottaa asian puheeksi, mutta et tiedä miten. Entä mitä tulisi ottaa huomioon ryhmätoimintaa suunniteltaessa, jos jollain on syömishäiriö?

Tai ehkä sairaus on sinulle omakohtaisestikin tuttu ja olet miettinyt, miltä osallistuminen vaikkapa liikuntapäivään tai kokkikerhoon tuntuisi.

Tällä kerralla saat vinkkejä siihen, miten puhua syömishäiriöstä ja miten luoda yhdessä keho- ja ruokarauhaa tukevaa toimintaa.

Jonna Rautavirta, Mielenterveyden keskusliitto

Luonto taiteen lähteenä

To 18.4. klo 14–15

Miten luonto on tuonut lohtua ja toivoa toipumiseesi? Oletko kuvannut luontoa? Millaisen taiteen lähteenä luonto voisi toimia?

Haetaan inspiraatiota luovaan ilmaisuun luonnosta: katsotaan luontoaiheisia kuvia sekä tehdään luovan kirjoittamisen harjoitus ja piirrosharjoitus.

Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto

Kesäkahvit

To 30.5. klo 14–15

Millaisia kesäsuunnitelmia sinulla on? Onko kesä sinulle vuoden parasta aikaa vai ärsyttääkö hiki ja hyttysset? Mitä mukavaa voi tehdä kesällä, jos rahaa on vähän?

Tule nauttimaan yhteiset etäkahvit ja jakamaan ajatuksia ja saamaan ja antamaan vinkkejä kesänviettoon.

Jenni Rihti, Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden
keskusliitto

