

Maksuton
verkko-
kurssi

Oppimisyhteisö
Kipinä



Läheisen silmin: Masennus kuin ikisade?

Onko masennus uusi tuttavuus elämässäsi? Tuliko se yllättäen ja kutsumatta? Vai hiipi hiljaa huomaamatta? Muuttuiko läheisesi käytös tai oleminen tavalla, josta oli vaikea saada kiinni? Mitä tapahtui?

Tule kanssamme pohtimaan, mitä se masennus oikein on, miten sen kanssa pärjää ja miten sinä jaksat masennuksen muuttamassa elämässä.

Kurssin pohjana toimii kaikille avoin ”Masennus kuin ikisade” -verkkokurssimme, mutta tässä ryhmässä saat pureksia masennukseen liittyviä teemoja yhdessä ohjaajien ja samoja kokeneiden ihmisten kanssa. Keskusteluissa syvennymme muun muassa seuraaviin teemoihin:

- Mistä tiesin, että kaikki ei ole kohdallaan?
- Miten tuen läheistä, kun tuntuu, että keinot on loppu?
- Mitä jos en itse jaksa? Ja mistä voimia voisi saada lisää?
- Oletteko saaneet apua? Tai mikä on auttanut teitä jaksamaan?

Mitä kurssilla

- Podcasteja ja videoita
- Keskustelua keskustelupalstalla

Mitä minulta vaaditaan, jos osallistun

- Pari tuntia aikaa viikossa
- Halua ja voimia jakaa ja kuulla kokemuksia
- Nettiyhteys ja laite, jolla pääset nettiin

Kenelle?

Masennukseen sairastuneen läheiselle, joka haluaa pohtia masennuksen olemusta, keinoja tukea sekä omaa jaksamistaan.

Verkko

Ajankohta: 16.4. - 30.4.

Kellonajat: Sinä päätät!

Ohjaajat: Sanna Hyry, Isko Kantoluoto ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

Kurssille mahtuu: 30

Hae mukaan viimeistään: 8.4.

Mahduinko?

Ilmoitamme sinulle 10.4.

Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

Paikka: Oppimisyhteisö Kipinä:
<https://kipina.mtkl.fi/>

Haku:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)
Kun ilmoittaudut, saat sähkö-
postiisi kurssitunnukset, joilla
pääset mukaan.

Tarinoita,
jaettuja
kokemuksia,
toivon-
kipinöitä

Videoita,
podcasteja



Mielenterveyden
keskusliitto

