

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä



# Mikä tässä on niin vaikeaa?

Taas tässä samassa kuopassa. Taas pyörimässä tällä samalla kehällä. Yrität punnertaa muutosta, mutta mikään ei tunnu auttavan. elämäsi tuntuu menevän aina samaa syvään kaivautunutta rataa. Uuvuttaa ja turhauttaa! Samat kelat pyörivät päivästä toiseen: et pysty, et jaksa, muutkin osaa, selviytyy ja toipuu, miksi et sinä... V\*\*uttaa, itkettää, pelottaa. Miten täältä nouseaan ylös?

**J**onkin pitää muuttua, näin ei voi jatkaa eikä jaksaa. Mutta minkä? Ja miten? Miten oppia sietämään sietämättömiä tunteita? Miten olla uskomatta kiduttavaa mieltä? Ja miten taas kerran jaksaisi tehdä tärkeitä ja hyvää tekeviä juttuja, kun on niin monta kertaa epäonnistunut ja romahtanut?

Pysähdytäänkö hetkeksi yhdessä pohtimaan: Mikä on sinulle tärkeää? Mikä on sinun juttusi? Mitä jos ei ole hajuakaan omasta jutusta ja kaikki muut tuntuvat tietävän mitä tekevät?

Kuulet kurssilla toisten ihmisten kokemuksia ja tarinoita: Miltä on tuntunut, kun elämä on pelkkää mustaa? Onko sieltä päässyt pois? Entä millaista on elämä oireiden kanssa, jotka eivät ehkä kokonaan poistu? Kurssilta saat tietoa ja työkaluja, jotka auttavat kohtaamaan vaikeita ajatuksia ja tunteita, ja tunnistamaan ja käsittelemään omaa sisäistä puhetta. Saat keinoja huomata itsellesi aidosti tärkeitä asioita – vaikeista olotiloista huolimatta.

Kurssilla ei ole tapaamisia kasvotusten vaan keskustelut käydään kirjoittamalla keskustelupalstalla, sinulle parhaiten sopivana aikana, nimimerkillä.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka ovat jättäneet työelämän tai eivät ole vielä työelämään koskaan ehtineetkään mielenterveydellisistä syistä. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla. Sinulla on riittävästi voimia vaikeidenkin asioiden pohtimiseen ja tykkäät käsitellä asioita kirjoittamalla.

## Verkko

### Kesäkuun ryhmä

**Ajankohta:** 4.6–24.6.

**Kellonaika:** Sinä päätät!

**Kurssijaksot:**

**4.6. Kuuntele nyt kerrankin!**  
Mitä kuuluu juuri nyt?

**11.6. Saisinko edes hetken rauhaa?**  
Tutustu sisäiseen piiskuriin ja muihin pään asukkeihin. Kannattaako niitä uskoa?

**18.6. Kenen elämää elän?**  
Miten mennä kohti itselle tärkeitä asioita? Osaanko, jaksanko?

**Ohjaajat:** Terhi Kimmelmä-Paajanen, Päivi Töneri ja vertaisohjaajat, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 30

**Hae mukaan:** Viimeistään 29.5.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Mahduinko?** Kerromme sinulle 30.5.

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Haku:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae kurssin nimellä)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuja  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto

