

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Masennus kuin ikisade?

Musta möykky mahassa. Ikisade. Kuin betonipaaden alla makaisi. Varjohahmona maailman ulkopuolella. Kuplan sisällä tai pyörremyrskyn sisuksessa. Masennuksesta puhutaan usein oirekokoelmana, mutta miltä se näyttää ja tuntuu masennuksen itse kokeneiden ihmisten sisimmässä?

**M**illaista on elää masennusta? Mikä on auttanut, miten toivo on herännyt ja toipuminen käynnistynyt? Entä mitä masennukseen sairastunut olisi toivonut toisilta ihmisiltä?

Masennuksen kokeneet kertovat nyt itse. Kurssia on ollut suunnittelemassa ja sen sisältöä tuottamassa yli sata masennukseen sairastunutta ja siitä toipunutta ihmistä.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka pohtivat, mistä oma ilottomuus, jaksamattomuus ja ärtymys mahtavat johtua. Tervetulleita mukaan ovat myös läheisistään huolestuneet ja työssään masentuneita ihmisiä kohtaavat ammattilaiset, jotka haluavat laajentaa osaamistaan kokemusnäkökulmalla.

## Verkko

### Jaksot

- Onko tämä nyt sitä masennusta?
- Masennus voi tulla elämään monella tavalla
- Miten kertoa masennuksesta?
- Miten masennukseen suhtaudutaan?
- Pieniä muutoksia, kun voimia on tarpeeksi?
- Unesta ystävä, ruoasta kumppani?
- Liikkumisesta luotettu?
- Mistä apua, mistä toivoa?

**Huom!** Maaliskuussa (20.3. alkaen) uusia jaksoja: Unesta, ravinnosta, liikunnasta sekä korkean toimintakyvyn masennuksesta.

**Ajankohta:** Voit tulla mukaan milloin tahansa, vaikka heti.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Omassa tahdissa ja itsekseen, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

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

**Ilmoittautuminen:**  
[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

