

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:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 995

**Miten mukaan?**

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

## Bipoläärihäiriöisen elävästä elämästä

Ke 4.9. klo 18-19

Kaksisuuntaisen mielialahäiriö-diagnoosin jälkeinen elämä, minun elämäni. Tarina toipumisesta, hoitoihin heittäytymisestä ja vertaisuudesta. Miksi muuttua, miksi syödä lääkkeitä, miksi mitään tästä?

Sairastuin jo kauan ennen diagnoosia. Totuin elämään reunalla ja siitä pois opettelemisen oli vaikeaa. Toipuminen omasta elämästä oli vaikeaa. Kaiken opettelun ja elämisen keskelle tuli kaikki. Kaikki, joka teki minusta paremman äidin, vaimon, mummun, ystävän ja läheisen. Paremman opiskelijan, työntekijän, elävän elämän.

*Kokemusasiantuntija Elli*

## Surun tuhat sävyä ja kuinka ne kirkastuivat

Ke 2.10. klo 18-19

Olen menettänyt rakkaimpani kahdesti. Ne ovat olleet vaikeimpia ja yksinäisimpiä kokemuksia elämässäni. Mieli on tuntunut vankilalta, jossa kaikki on kuten ennen, paitsi mikään ei ole. Elämä on pelkkää selviytymistä. Silti surun takana on lopulta toivo, vaikei siihen juuri nyt uskoisi.

Haluan kertoa tarinani menetyksistäni ja siitä, miten mieleni tummiin sävyihin alkoi lopulta sekoittua toivon pilkahduksia.

*Kokemusasiantuntija Janna*

## Kun et ole koskaan tarpeeksi: Ikuisesti toipuvan perfektionistin polku sisäiseen rauhaan

Ke 6.11. klo 18-19

Elämän mittainen tutkimusmatka itseeni. Kuinka vuosien varrella olen sukeltanut syvemmälle ja syvemmälle itseeni, kerännyt tietoa ja työkaluja ymmärtääkseni kuka olen, miten toimin ja miksi. Kuinka olen onnistunut leikkaamaan identiteettini ja ympäristöni asettamia kahleita, harjoitellut päästämään irti elämäni rajoittavista peloista ja uskomuksista. Enhän voinut olla - eihän mikään minun sanomani voinut olla minkään arvoista tai ihmisille merkityksellistä ilman sitä virallista paperia, ilman tutkimtoa?

Miten kuitenkin elämän kolhimana kohtalo yllättäen johti minut kokemusasiantuntijakoulutukseen ja ihmisten mielenterveydelle tärkeän vapaaehtoistyön pariin toteuttamaan elämän tarkoitustani, kun olin huomauttanut henkisesti jo luopumassa unelmiini tavoittelemisesta.

*Kokemusasiantuntija Jade*

## Entisen suorittajan matka kohti merkityksellisyyttä

Ke 4.12. klo 18-19

Tavoitteesta toiseen eteneminen oli pitkään elämäni keskiössä. Muutama vuosi sitten saavutin kuitenkin pisteen, jossa en enää jaksanut juosta elämää pakoon suorittamalla, ja kaikki romahti. Tämän jälkeen aloin hitaasti rakentaa merkityksellisempää elämää ja tutustua syvemmin itseeni.

Nyt osaan arvostaa itseäni ilman suorituksia. Vaikka matka oli vaikea, tunnen elämäni olevan parempi kuin koskaan ennen. Toivon tarinani antavan toivoa muutokseen ja rohkaisevan muita löytämään oman polkunsaa kohti merkityksellistä ja itsensä näköistä elämää.

*Kokemusasiantuntija Nicole*



Mielenterveyden  
keskusliitto

