

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Ehkä joskus vielä töihin

”Missä sä oot nykyisin töissä?” Usein ensimmäinen kysymys vanhalle tutulle, jota ei ole pitkään aikaan nähnyt. Entäs jos en missään? Pitkään aikaan. Tai koskaan. Sairastuminen tipautti työelämästä. Sisällä myllertävät häpeä ja huonommuuden tunne. Myös ajastus työelämästä pelottaa. Entä jos en jaksakaan? Tipahdan taas?

**T**yöelämä voi pitkän tauon jälkeen tuntua pelottavalta, tai tosi kaukaiselta, jos et ole koskaan vielä työelämässä ollutkaan. Mitä kaikkea pitää osata ja jaksaa - riitänkö? Jaksanko vielä joskus olla töissä? Olenko mitään, jos en ole töissä?

Entä mistä tiedän, olenko valmis yrittämään? Ja miten selitän puuttuvat vuodet?

Pilkotaan jättimäisiksi kasvaneita huonommuuden tunteita, tarkastellaan silmästä silmään pelkoja ja silputaan uskomuksia. Kaivetaan vahvuuksia naftaliinista ja pilkotaan tavoitteita sopiviksi askeliksi.

## 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

## Miten?

Käymme kurssin teemoja läpi yhdessä ammattilaisen ja vertaisohjaajan kanssa. Etenemme jakso kerrallaan ja keskustelemme kurssin sisällön herättämistä ajatuksista ja tunteista. Pohdimme muun muassa sitä mikä juuri sinua voi auttaa nykyisessä tilanteessasi. Et ole yksin ja yhdessä olemme enemmän. Toisten kertomuksista ja ajatuksista voit saada tukea ja ideoita oman polkusi hahmottamiseen. Verkkokurssi kestää neljä viikkoa ja vuorovaikutus tapahtuu kirjoittamalla.

## Ohjattu ryhmä

### Kenelle?

Ihmisille, jotka unelmoivat työelämästä, kaipaavat elämäänsä uusia tuulia, toivovat tukea ja keinoja lähestyä unelmaansa ja käsitellä aiheeseen liittyviä pelkoja ja jotka ovat mielenterveydellisten syiden takia jättäneet työelämän tai eivät vielä ole työelämään ehtineet. Voit olla eläkkeellä, kuntoutustuella, työttömänä tai sairauslomalla.

### Verkko

**Ajankohta:** 12.11–9.12.

Uusi jakso ilmestyy aina tiistaisin

Keskustelu jatkuu 9.12. saakka

**Kellonaika:** Sinä päätät!

**Ohjaajat:** Päivi Tonteri, Isko Kantoluoto ja vertainen, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 20

**Hae mukaan:**  
Viimeistään 4.11.

**Mahduinko?**  
Kerromme sinulle 6.11.

### Jaksot

12.11. Tunnetähtäily työn tiellä

19.11. Onko minulla arvo(j)a

26.11. Jos kokemukset ovatkin vahvuuksia

3.12. Tavoitteena työ – kuoppia ja kiertoteitä

Kurssialusta on auki 9.12. saakka.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!



Mielenterveyden  
keskusliitto