

Maksuton
luento
verkossa

Huolien hetki

Mikä avuksi, kun huolet hallitsevat mieltä? Sosiaaliturva, tulevaisuus, talous, maailman tilanne ja oma jaksaminen ahdistavat. Vai viekö läheisesi asioiden hoito leijonanosan ajastasi? Tarvitsetko itse tukea? Saako tästä kaikesta mitään tolkkua?

Tukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkotaan sosiaalityöntekijän ja muiden asiantuntijoiden kanssa huolia pienemmiksi ja etsitään keinoja ja ratkaisuja.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

Verkko

Paikka: Teams

Mukaan mahtuu: 995

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

Huolia pilkkomassa: Riikka Mettälä, ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto ja Teija Eskola, Pirkanmaan FinFami

Mitä maksaa? Ei mitään!

Haku täällä, etsi kurssin nimellä:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Kenelle?

Ihmisille, jotka etsivät apua arkeensa ja sekavaan palveluviidakoon. Tervetulleita ovat myös läheiset ja ammattilaiset, joiden asiakkaiden arkea mielenterveysongelmat hankaloittavat.

Nips, naps sosiaaliturva

Ma 2.9. klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtunut vuonna 2024? Mistä leikattiin tai vähennettiin? Entä mitkä muutokset koskettavan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Webinaarissa käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia. Mitä muita muutoksia on kaavailtu sosiaaliturvaan hallituskauden aikana erityisesti mielenterveysongelmia kokeneiden ihmisten näkökulmasta?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

Kun huolet hallitsevat mieltä

Ma 7.10 klo 13–14.30

Mikä kaikki meitä huolestuttaa ja ahdistaa? Talousasiat? Tulevaisuus? Oma tai läheisen jaksaminen? Maailman tilanne? Huolenaiheita riittää väliillä jokaisella. Huoli voi kuitenkin paisua liialliseksi ja hallita mieltä ja arkea. Millaisia keinoja on käsitellä erilaisia huolia? Mistä voi löytää toivoa huolien keskellä sekä apua ja tukea, kun ei pärjää yksin huoliensa kanssa?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

Psykykinen sairaus perheessä: Miten tästä eteenpäin?

Ma 4.11 klo 13–14.30

Perheenjäsenen sairastuminen psykkinen sairaus on usein kriisi koko perheelle ja vaikuttaa monen ihmisen elämään. Miten sairastuminen vaikuttaa perheen arkeen? Mistä voi saada apua ja tukea?

Riikka Mettälä, Mielenterveyden keskusliitto ja Teija Eskola, Pirkanmaan FinFami



Mielenterveyden
keskusliitto

