

Maksuton  
luento  
verkossa

# Hyvinvoinnin iltakoulu

Kutkuttavatko mieltäsi ajankohtaiset aiheet ja näkökulmat?  
Innostaako tieto erilaisista ilmiöistä? Luentosarjalla  
sukelletaan mielen moninaisuuteen sekä hyvinvointiin.

## Kenelle?

Mielen hyvinvoinnista, itsetuntemuksesta ja ajankohtaisista teemoista  
kiinnostuneille.

## Hanki joku harrastus! Mikä auttaa ja mikä ei auta yksinäisyyteen?

Ti 24.9. klo 18–19.30

Yksinäisyys lisääntyy yhteiskunnassamme koko ajan ja samalla lisääntyy myös ymmärrys ja tieto tästä ilmiöstä. Yksinäisyys on tunne, jota me kaikki koemme joskus, mutta kun tunne pitkittyy ja kroonistuu, ei avuksi aina riitäkään harrastuksen aloittaminen tai reippaus ja rohkeus. Mikä sitten auttaa ja miten yksinäisyyttä voisi kohdata paremmin?

Tiina Widman, yksinäisyytyön asiantuntija,  
HelsinkiMissio

## Empatia elämän voimavarana

Ti 29.10. klo 18–19.30

Empatia tarkoittaa kykyä asettaa itsensä aidosti toisen ihmisen asemaan. Se on kykyä ymmärtää toisen tunteita ja tilannetta myötäeläen, ilman sääliä ja voivottelua. Empatiakyky taas puuttuu ihmisiltä, jotka eivät vain pysty mitenkään ymmärtämään, että toisinaan elämässä ei kaikki suju toivotulla tavalla. Vaikkapa sairastuminen voi vielä elämää ihan toiseen suuntaan kuin olisit toivonut.

Miksi sitten empatia on tärkeää? Mitä hyötyä siitä on elämässä? Eikö riitä, että keskittyy vaan omaan itseensä?

Leena Helelä, psykologi, psykoterapeutti

Verkko
<b>Paikka:</b> Teams
<b>Miten mukaan?</b> Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.
Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.
<b>Mukaan mahtuu:</b> 995
<b>Mitä maksaa?</b> Ei mitään!
<b>Ilmoittautuminen täällä, etsi kurssin nimellä:</b> <a href="http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri">www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri</a>

## Toivo koetuksella? Toivottomuudesta toivon heräämiseen

Ti 10.12. klo 18–19.30

Mikä on toivon merkitys elämässämme ja mistä toivo rakentuu? Entä jos toivoa ei ole? Mistä kumpuavat epätoivo ja toivottomuuden tunne? Miten toivo syttyisi uudelleen? Hyvinvoinnin iltakoulussa puhutaan toivon, toivottomuuden ja epätoivon merkityksistä ja sisällöistä tutkimuksen valossa.

Jari Kylmä, FT, TtL, professori (tenure track),  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet, Hoitotiede, Tampereen yliopisto



Mielenterveyden  
keskusliitto