

Maksutonta  
verkko-  
toimintaa



# Vertaiset verkossa

Kaipaatko ideoita ja uusia tekemisen tapoja omaan elämääsi tai vertaisryhmän toimintaan? Ja mahdollisuutta samalla vaihtaa ajatuksia muiden mielenterveyden ongelmia kokevien kanssa?

**V**ertaiset verkossa -tapaamisilla olet samoja asioita pohtivien joukossa: kokeilemme yhdessä uusia asioita, ihmettelemme ajankohtaisia aiheita ja jaamme kokemuksiamme keskustelun lomassa. Mukana on aina Mielenterveyden keskusliiton kouluttaja tai asiantuntija jostain toisaalta alustamassa päivän aiheita ja yhteistä keskustelua.

Kukin kerta on oma erillinen kokonaisuutensa, ja voit osallistua yhdelle kerralle, kahdelle tai vaikka kaikille.

## Kenelle?

Mielenterveysyhdistysten vertaisille ja muille verkkotapaamisista ja vertaistukea kaipaaville.

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Ilmoittaudu mukaan:** Aina edellisenä päivänä klo 10 mennessä

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

## Skutsi kuulee - luonnosta hyvinvointia

To 29.8. klo 14–15

Tiesitkö, että jo 10 minuutin oleilu luonnossa tuo tutkitusti fysiologisia hyvinvointivaikutuksia ja puolen tunnin luonnossa oleilu voi kohentaa mielialaa? Skutsi kuulee -hankkeessa autamme nuoria aikuisia löytämään omaa luontosuhdettaan ja sitä kautta voimaan paremmin.

Kokeillaan yhdessä pysähtymistä itsen ja luonnon äänien sekä luontokuvien ääreen. Tai voit mennä tuokion ajaksi omaan lähiluontoon ja kuunnella tuokiota mobiililaitteelta. Tämä tilaisuus on kaikenikäisille.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Sanna Manu, Mielenterveyden keskusliitto

## Työkaluja helpompaan elämään

To 26.9. klo 14–15

Onko elämäsi jumissa? Suunta hukassa? Käsijarru päällä? Et ole yksin! Tule saamaan ja jakamaan arjen työkaluja helpompaan elämään.

Jyrki Rinta-Jouppi,  
Mielenterveyden keskusliitto

## Apukeinoja ahdistukseen

To 17.10. klo 14–15

Rintaa puristaa, mieli on levoton, on vaikea olla... Ahdistus voi olla epämääräinen tunnemöykky ja saada kehon reagoimaan rajusti. Millaisilla keinoilla rauhoittaa kehoa ja mieltä? Entä miten toimia, jos ryhmätilanteessa joku ahdistuu voimakkaasti? Tehdään helppoja ahdistusta lievittäviä harjoituksia ja pohditaan yhdessä toimintatapoja hankaliin hetkiin.

Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

## Kaamosajan valonlähteitä

To 14.11. klo 14–15

Pimeyttä ympärillä, ehkä myös mielessä. Miten löytää valonlähteitä marraskuuhun? Kootaan vinkkejä siihen, miten saadaan keveyttä vertaistoimintaan. Tule etsimään iloa ja pitämään yhdessä hauskaa!

Jenni Rihti ja Nina Tuittu, Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden  
keskusliitto