

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.

Verkko

Paikka: Teams

Miten mukaan?

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa
edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi
tapahtumapäivän aamuna.

Mukaan mahtuu: 995

Mitä maksaa? Ei mitään!

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

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?

Martta Holmevaara, KKT psykoterapeutti

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, Terveystie-
teet, Hoitotiede, Tampereen yliopisto*



Mielenterveyden
keskusliitto