

Maksuton  
verkko-  
kurssi

Oppimisyhteisö  
Kipinä

# Uupumus kuin iloton erämaa

Kuin tarpoisi läpitunkemattomassa metsässä. Tai yrittäisi ylittää upottavaa suota. Syvä väsymys, joka ei helpota nukkumalla. Flunssaa ja vatsakipua toisensa perään. Unettomia öitä tai aamuyön heräilyä. Ilo katoaa elämästä, ennen kivoilta tuntuneet harrastukset ja asiat jäävät. Jos vielä tämän viikon selviän ja jaksan, ehkä ensi viikolla voi olla paremmin. Vai tuleeko helpompi hetki ikinä?

**P**utki pienenee, tiivistyy, tekee hengittämisen vaikeaksi. Ja tuntuu, ettei kukaan voi auttaa.

Uupumus hiipii elämään salakavalasti. Levittää ylle ikuisen väsymyksen, sameuden ja harmauden. Yhtäkkiä huomaat, ettet muista menneistä viikoista tai tunteista mitään. Tekemättömät asiat tulvivat päälle. Mitä olitkaan tekemässä? Aivan tavalliset arjen asiat tuntuvat ylivoimaisilta, ei jaksa viedä lapsia puistoon, siivota tai laittaa ruokaa. Pitää levätä, jotta jaksaa huomisen. Mutta ei sitä jaksaa. Itku ottaa taas vallan.

Uupuminen koskettaa monia. Ja silti harva ymmärtää sen ajoissa. Tai hyväksyy sen. Miten uupumus hiipii elämään? Miksi yrittää pinnistellä? Tai miten siitä toipuu?

Uupumisen itse kokeneet ihmiset kertovat, miten uupuminen ujuttautui elämään, miksi sen tunnistaminen oli vaikeaa, miten elämä rakentuu uudelleen uupumisen jälkeen ja mitä kaikkea on oppinut.

## Lukupiiri

**Haluatko pohtia kurssin sisältöjä yhdessä? Jakaa omia kokemuksia ja kuulla toisia? Tule mukaan lukupiiriin. Lukupiirissä tutustutaan materiaaleihin yhdessä vertaisten kanssa. Joka viikko käsitellyssä yksi jakso.**

Löydät keskustelupalstalta lukupiirille varatun keskustelun.

Lukupiirissä mukana ovat vapaaehtoisemme, jotka tunnistat nimimerkistä Valoa-vertainen.

Lukupiiriin ei tarvitse ilmoittautua. Ilmoittaudu mukaan kurssille ja tule mukaan keskusteluun.

**Lukupiirin ajankohdat 17.3.–25.4.**

**HUPS!** Jaksojen nimet ovat vielä salaisuus. Sisältö on tuttuun tapaan ideoitu, suunniteltu ja tuotettu yhdessä uupumuksen kokeneiden ihmisten kanssa, joten luvassa on runsaasti ihmisten kokemuksia, vinkkejä tunnistamiseen, keinoja arjessa pärjäämiseen ja tuhdisti toivoa.

17.3–21.3. Jakso 1  
24.3–28.3. Jakso 2  
31.3.–4.4. Jakso 3  
7.4–11.4. Jakso 4  
22.4–25.4. Jakso 5

## Kenelle?

Juuri sinulle, joka mietit, voisiko kyse olla uupumisesta tai kuljet jo ilottomassa erämaassa. Kaikille, jotka kaipaavat tietoa uupumiskokemuksista joko omakohtaisesti tai muista syistä.

## Verkko

### Ajankohta:

Kurssi aukeaa ti 11.3., mutta voit ilmoittautua mukaan vaikka heti.

Ja mukaan pääsee milloin tahansa myöhemminkin.

**Kellonajat:** Sinä päätät!

**Tapa:** Omassa tahdissa, yksin tai yhdessä, itsetuntemukseen ja aiheen ymmärrykseen.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

## Oppimisyhteisö Kipinä -verkkokurssit:

**Paikka:** Oppimisyhteisö Kipinä: <https://kipina.mtkl.fi/>

### Ilmoittautuminen:

[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
Kun ilmoittaudut, saat sähköpostiisi kurssitunnukset, joilla pääset mukaan.

Tarinoita,  
jaettuja  
kokemuksia,  
toivon-  
kipinöitä

Videoita,  
podcasteja



Mielenterveyden  
keskusliitto