

Maksuton
koulutus
verkossa

Arjen
kokemustietoa

Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

Miten mielenterveyden häiriöt voivat näkyä arjessa?
Mitä voin tehdä, kun huomaan toisen tarvitsevan apua?

Lähestymme erilaisia mielenterveyden ongelmia arkiselta näkökannalta ja kokemuslähtöisesti.

Lisäksi puhumme keinoista kohdata erilaisia ihmisiä ja luoda turvallisen ymmärtävä ilmapiiri. Unohtamatta välineitä oman jaksamisesi ja hyvinvointisi tueksi.

Masennusta, ahdistusta, alakuloa vai jotain muuta? - Mielenterveyden ongelmat arjessa

Saako toisen ahdistuneisuus sinut pelästymään? Tai ystävän yllättävä itkuisuus olon hankalaksi? Entä miten reagoida, kun tuttava kertoo jaksamisen vaikeuksista tai alakulosta elämässään? Miten auttaa? Tai osoittaa ymmärrystä?

Hankalat olot, hetkellinen ahdistus tai alakuloisuus kuuluvat meidän jokaisen elämään. Mieli voi reagoida elämän vaikeisiin hetkiin ahdistuksen tai ärtymyksen tunteilla, suru ja kaipaus kietoutua alakuloon. Entä milloin kyse on pidempiaikaisesta tilanteesta, ehkä mielenterveyden häiriöstä?

Käydään läpi yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ja sitä, miten ne voivat näkyä käytännön arjessa. Mitä niistä olisi hyvä tietää, jotta niitä kokevaa ymmärtäisi? Miten kohdata luontevasti, tekemättä numeroa?

Kenelle?

Vapaaehtois- tai järjestötyötä tekeville, jotka haluavat syventää ymmärrystään mielenterveyden ongelmista ja erilaisista kohtaamisista, sekä muille mielenterveyskysymyksiä toiminnassaan kohtaaville.

Verkko

Ajankohta:

Ke 12.3. klo 18–19.30

Ilmoittaudu viimeistään:

11.3. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittaudu mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri

Verkko

Ajankohta:

Ke 21.5. klo 13–14.30

Ilmoittaudu viimeistään:

20.5. klo 10 mennessä

Paikka: Teams

Kouluttajat: Merja Matilainen ja Paula Paloheimo, Mielenterveyden keskusliitto

Mukaan mahtuu: 995

Mitä maksaa? Ei mitään!

Ilmoittaudu mukaan:

www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri



**Mielenterveyden
keskusliitto**