

Maksuton  
koulutus  
verkossa

Arjen  
kokemustietoa

# Arjen ymmärrystä, kohtaamisen keinoja

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

**L**ähestymme 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.

## Venyn, vanun ja katoan - Missä kulkevat rajani?

Onko itsemyyötätunnosta jotain hyötyä muillekin kuin itselle? Voiko aina toisia kohdatessa olla myötätuntoinen? Kuinka tunteet ja tarpeet vaikuttavat kohtaamistilanteessa? Entä miten selvittää ristiriitatilanteista?

Lipsahtaako suusta aina ”Joo” silloinkin kun ei oikeasti jaksaisi? Kuinka sanoa EI ja huolehtia omasta jaksamisesta ja rajoista? Myötätunto omaa itseä kohtaan auttaa tunnistamaan sen, mitä juuri sinä itse jaksat ja mitkä ovat omat rajasi.

Myötätuntoinen suhtautuminen auttaa myös navigoimaan ristiriitatilanteissa ja helpottaa vuorovaikutusta toisten kanssa.

Kun osaa pitää kiinni lempeästi omista rajoistaan, on voimia tukea ja auttaa myös muita.

### Kenelle?

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

### Verkko

**Ajankohta:**  
Ke 26.3. klo 18–19.30

**Ilmoittaudu viimeistään:**  
25.3. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Annina Kipponen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)

### Verkko

**Ajankohta:**  
Ke 11.6. klo 13–14.30

**Ilmoittaudu viimeistään:**  
10.6. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Annina Kipponen ja Jyrki Rinta-Jouppi, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)



Mielenterveyden  
keskusliitto