

Maksuton  
kurssi

#### Kenelle?

Ihmisille, jotka haluavat löytää keinoja hankalien tunteiden ja vaikeiden kokemusten ilmaisuun. Joko omalle itselleen tai toiminnassaan toisten tueksi.

#### Verkko

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Sanna Hyry, Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

**Miten mukaan?** Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä. Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

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

# Vaikeisiin kokemuksiin, hankaliin tunteisiin

Kaipaatko uusia keinoja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn? Haluatko löytää sanoja vaikeille kokemuksille? Tapoja purkaa mieltäsi paperille? Mikä toisi voimia ja auttaisi pahaan oloon?

## Tunnekuvia, tuhansia sanoja

Ma 10.2.2025 klo 17–18.30

**Minkä värinen on väsymys? Entä ahdistus? Kupliva riemu? Onko mustasukkaisuudella muotoa, häpeällä hahmoa? Jos masennus olisi maisema, miltä se näyttäisi?**

Millaisia tunteita sisälläsi myllertää? Hämmennystä? Lamaannusta? Pieniä ilonpilkahduksia? Ymmyrkäinen onnen tunne? Pelko tulevasta? Kiukku? Ei oikein mitään?

Kun sanat eivät riitä, hankalia kokemuksia ja tunteita voi olla helpompi ilmaista kuvana, piirtämällä, maalaamalla tai vaikka valokuvana. Ehkä kuva tosiaan kertoo enemmän kuin tuhat sanaa? Kuvan tekeminen voi myös toimia pienenä lepoetkenä vaikeuksien keskellä.

Kokeilemme yhteisesti pieniä harjoituksia. Sinun ei tarvitse olla taiteilija, eikä osallistuminen vaadi osaamista. Uteliaisuus kokeilla riittää. Varaa mukaan paperia ja värikyniä, muutama värikin riittää!

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

## Sanojen salainen sammio

Ti 11.3. klo 17–18.30

**Myrkyllisiä, hyökkäviä sanoja. Lohduttavia, ymmärtäviä, kannustavia sanoja. Kauniita sanoja. Tyhjiä sanoja.**

Sanoilla on valtava voima. Sanoilla voimme tukea, osoittaa välittämistä, saada aikaan surua tai onnea, jopa tuhoa.

Sen lisäksi sanat ja kirjoittaminen voivat olla väylä kertoa hankalista tunteista ja kokemuksista, jos puhuminen tuntuu vaikealta. Tai ehkä löydät lohtua laulujen lyriikoista tai samaistut kirjallisuuden tarinoihin?

Tuokion aikana kokeilemme pieniä luovan kirjoittamisen harjoituksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tai osaamista, pelkkä uteliaisuus kokeilla riittää. Varaa mukaasi kynä ja kirjoituspaperia.

Sanna Hyry ja Annina Kipponen, Mielenterveyden keskusliitto

## Laske surut sammaleeseen, puhalla ilo tuuleen

Ma 2.6. klo 17.30–19

**Kuusen oksien hiljainen keinunta tuulessa. Kesän hento herääminen. Linnun laulu rikkoo hetkeksi hiljaisuuden. Pilvet liikkuvat taivaalla.**

Metsässä kuljeskelu tyynnyttää monen mieltä, kun ahdistus kaihertaa sisällä tai elämän vaikeudet vyöryvät päälle. Osalle metsä on turvapaikka, jossa olla omassa rauhassa juuri sellaisena kuin on, kaikkine kipuiluineen ja vaikeine kokemuksineen. Sammalpoluilla samoilu sulattaa stressiä ja vaikuttaa mielialaan.

Pieni istuskelu kannonokassa on lisäksi monelle ensimmäinen asia, jonka jaksaa, kun sairastumisen pahimmat hetket alkavat väistyä.

Luonto tekee hyvää niin mielelle kuin keholle, ihan tutkitustikin. Aina ei tarvitse lähteä edes kauas, vaan pieni pistäytyminen lähiluontoon riittää.

Entä mitä luonto sinulle merkitsee? Onko sinulla voimapaikkaa? Millaisia tunteita herää metsäpolulla?

Tunnustellaan tätä yhdessä ja tehdään muutamia mukavia harjoituksia. Jos sää sallii, ota mukaasi mobiililaitte ja suuntaa lähiluontoon kokeilemaan. Jos tuntuu paremmalta osallistua ihan vaan kotoa käsin, sekin on sallittua.

Terhi Kimmelma-Paajanen ja Annina Kipponen,  
Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden  
keskusliitto