

Maksuton  
luento  
verkossa

# Huolien hetki

Entä oletko pohtinut oman olon ja arjen kuvaamista erilaisiin hakemuksiin? Miksi toimintakyvyn kuvaaminen on niin tärkeää? Entä kaipaatko tietoa eri kuntoutusvaihtoehdoista?

**T**ukimuotojen, sosiaalietuuksien ja palveluiden viidakossa voi tulla epätoivoinen, neuvoton ja eksynyt olo. Huolien hetkessä pilkkotaan sosiaalityöntekijöiden kanssa huolia pienemmiksi ja etsitään keinoja ja ratkaisuja.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan verkossa vaihtuvien aiheiden parissa.

## Kenelle?

Ihmisille, jotka etsivät apua arkeensa ja sekavaan palveluviidakoon. Tervetulleita ovat myös läheiset ja ammattilaiset, joiden asiakkaiden arkea mielenterveysongelmat hankaloittavat.

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 995

**Miten mukaan?**

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä perjantaina klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Huolia pilkkomassa:**

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**

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

## Oman olon kuvaaminen etuushakemuksiin

Ma 3.2 klo 13–14.30

Tuntuuko, ettet pärjää arjessa ilman tukea? Tarvitsisitko enemmän apua?

Joskus etuutta tai esimerkiksi kuntoutustukea hakiessa joutuu kuvailemaan omaa toimintakykyä. Se voi jopa olla etuuden tai tuen saamisen edellytys. Miten omaa oloa ja arkea kannattaa kuvailla ja miksi toimintakyvyn käsite on niin tärkeä?

Käydään yhdessä läpi mitä toimintakyvyllä tarkoitetaan ja miten sitä kannattaa kuvailla erilaisiin hakemuksiin.

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

## Nips, naps sosiaaliturva

Ma 3.3. klo 13–14.30

Mitä sosiaaliturvalle on tapahtumassa vuonna 2025? Mistä leikataan tai vähennetään? Entä mitkä muutokset koskettavan mielenterveyden ongelmia kokevia ihmisiä? Webinaarissa käydään läpi ajankohtaisia ja tulevia muutoksia.

Mitä muita muutoksia on kaavailtu sosiaaliturvaan hallituskauden aikana erityisesti mielenterveysongelmia kokeneiden ihmisten näkökulmasta?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto

## Kuntoutusten sekamelska – miten löytää omansa?

Ma 5.5. klo 13–14.30

Tuntuuko sinustakin mahdolltomalta löytää oikeanlaista apua? Mistä tietää, mikä terapia, kuntoutusmuoto tai kurssi sopii itselle?

Käydään yhdessä läpi, millaisia kuntoutusvaihtoehtoja ja -polkuja on mielenterveyden ongelmia kokeville ihmisille. Millainen kuntoutus voisi olla paikallaan, jos arjessa ei tahdo pärjätä? Tai kenelle kuntoutuspsykoterapia sopii? Entä milloin oikea suunta olisikin ammatillinen kuntoutus tai erilaiset kurssit?

Riikka Mettälä ja Reetta Syrjäkari, Mielenterveyden keskusliitto



Mielenterveyden  
keskusliitto