

Maksuton  
luento  
verkossa

# Minun kokemukseni

Millaista on elää vakavan mielenterveyden ongelman kanssa? Millaisen myllerryksen se aiheutti elämässä? Entä kuinka selvitä vaikeassa elämäntilanteessa? Miten alkoi toipuminen? Kuinka löytää tasapaino elämään?

**M**inun kokemukseni -sarja tarjoaa aitoja tarinoita oikeasta elämästä ihmisen itsensä kertomana.

Tule mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

## Kenelle?

Kaikille tiedonjanoisille, mutta varsinkin mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

## Ystävällisin terveisin, minä ja ystäväni epävakaa

Ke 2.4. klo 18–19

Impulsiivisuus, epätoivo ja sisäinen tyhjiys. Hyökyaaltona vyöryvä raivo, arvaamattomuus ja ihmissuhteen tuhoava hylkäämisen pelko. Palaneita siltoja, tyhjiä viinipulloja, rikottuja tavaroita rystyset ruvella. Rintaa puristava häpeä, mikseivät muut käyttäydy näin? Tätä loputonta sisäistä tuskaako tämä elämä on?

Muutama vuosi sitten kysyin itseltäni, miten se vaikuttaisi sisäiseen tuskaani, jos hyväksyisin epävakaa persoonallisuushäiriön osaksi itseäni? Mitä se vaatisi, että jonain päivänä tuskan muuttuisi rauhaksi? Aloitin matkan, joka on sisältänyt kivuliaan paljon hyväksymistä, anteeksiantoa ja vastuunottoa. Voiko oman tyhjiytensä kanssa tulla sinuiksi? Hellittäkö turvattomuus, luotanko ikinä keneenkään? Jakamalla tähänastisen matkani oivalluksia toivon tarjoavani ripauksen toivoa kaikille, jotka kaipaavat valonpilkahduksia omalle polulleen.

Kokemusasiantuntija Emilia

## Taide on voimavarani

Ke 7.5. klo 18–19

Minun matkani tervehtymiseen alkoi 2009, vuoden mittaiselta taidelinjalta kansanopistossa. Olin toipumassa anoreksiasta ja pikkuhiljaa, kun opin ja uskaltauduin taidetta tehden luottamaan itseeni. Löytyi myös itseluottamus ja rohkeus olla näkyvissä sellaisena kuin olen.

Tänä päivänä ohjaan vapaaehtoistyönä taideryhmiä ja pidän toisinaan taidenäyttelyjäkin omista töistäni. Repertuaarini on laajentunut pelkistä tauluista patsaisiin, koruihin ja kortteihin sekä käsitöihin. Olen yhä utelias oppimaan uutta ja huomaan, että minäkin olen kehityskelpoinen yksilö. Taide on minulle päivittäinen henkireikä, jonka äärellä saan viettää sitä kuuluisaa Omaa Aikaa ja kokea vapautta.

Saisinko kokemukseni jakamalla välitettyä toivoa ja rohkeutta myös jollekin toiselle, joka vasta haaveilee itsensä toteuttamisesta taiteen keinoin? Voisiko tuellani joku toinenkin löytää sisäisen lapsensa ja sen vallattoman kokeilunhalun?

Kokemusasiantuntija Anne-Maria

## Verkko

**Paikka:** Teams

**Mukaan mahtuu:** 995

**Miten mukaan?**

Ilmoittaudu viimeistään tapahtumaa edeltävänä päivänä klo 10 mennessä.

Saat osallistumislinkin sähköpostiisi tapahtumapäivän aamuna.

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**

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



Mielenterveyden  
keskusliitto