

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.

## Kuuntele keholla, kannusta katseella - Kohtaamisia kasvotusten ja verkossa

Osaanko kuunnella toisia ihmisiä? Siinäkin tilanteessa, kun se ei tunnu helpolta? Kun toisen ajatukset ja kokemukset eivät vastaa olleenkaan omiani? Onnistunko silti osoittamaan, että kuuntelen ja kannustan jatkamaan? Osaanko kohdata toisen arvostavasti ja ymmärtävästi?

Kuunteleminen, arvostava toisen ihmisen kohtaaminen ja turvallisen ja ymmärtävän ilmanpiirin luominen ovat onneksi taitoja, joita voi oppia, vaalia ja ylläpitää.

Kohtaamiset verkossa luovat omia haasteita, koska ihmisten eleet ja ilmeet jäävät vaillinaisiksi tai kokonaan pois. Onko keinoja, joilla luoda hyvä yhteys toiseen myös verkon välityksellä?

### Kenelle?

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

### Verkko

#### Maaliskuu

Ke 19.3. klo 18–19.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

18.3. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**

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

### Verkko

#### Kesäkuu

Ke 4.6. klo 13–14.30

#### Ilmoittaudu viimeistään:

3.6. klo 10 mennessä

**Paikka:** Teams

**Kouluttajat:** Merja Matilainen ja Päivi Tonteri, Mielenterveyden keskusliitto

**Mukaan mahtuu:** 995

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Ilmoittaudu mukaan:**

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



Mielenterveyden  
keskusliitto