

**Maksuton
luento**

Minun kokemukseni

Minun kokemukseni -tuokiot tarjoavat kerran kuussa aiheita, jotka askarruttavat monia ja joista puhujillamme on omakohtaista kokemusta. He todella tietävät, mistä puhuvat ja ymmärtävät toisia samaa kokevia.

Tule mukaan kuulemaan ja
keskustelemaan!

Kenelle?

Tietoiskut on suunnattu kaikille tiedonjanoisille, mutta ennen kaikkea mielenterveyden ongelmia itse kokeville ja heidän kanssaan työskenteleville.

**Ei tarvita
ennakko-
ilmoittautumista.
Riittää kun tulet vaan.
Eikä maksa mitään!**

Kuopio

Paikka: Hyvän Mielen talo (Raittiustalo), Minna Canthin katu 52, Kuopio

Huom! Mukaan mahtuvat ensimmäiset 80.

Yhteistyössä kanssamme: Kuopion Mielenterveyden Tuki ry:n

Elämää pakko-oireiden kanssa

Ke 21.10. klo 17 - 18.30

Toistuvia pakko-ajatuksia, pakonomaista asioiden tarkastelua? Millaista on elämä pakko-oireiden kanssa?

Kokemusasiantuntija Petri

Siilinjärvi

Paikka: Virkistys ry:n kerhotila Virkkula, Kuiluntie 3 B, 2. krs, Siilinjärvi

Huom! Mukaan mahtuu 30 henkilöä.

Yhteistyössä kanssamme: Paikallinen mielenterveysyhdistys Siilinjärven Virkistys ry

Koulukiusaamiskokemukset vahvuudeksi?

Ma 26.10. klo 12.00 – 13.30

Koulukiusaamisesta selviytyminen saattaa tuntua ylitsepääsemättömältä haasteelta vielä aikuisenakin. Vaikka kiusatuksi joutuminen ei katoakaan entisen kiusatun historiasta ja identiteetistä, onko kiusaamiskokemukset kuitenkin mahdollista kääntää voimavaraksi?

Kokemusasiantuntija Sanni

Varkaus

Paikka: Mielitupa, Rajakatu 3, Varkaus

Huom! Mukaan mahtuu 15 henkilöä.

Yhteistyössä kanssamme: Varkauden Seudun Mielenterveysväki ry

Koulukiusaamiskokemukset vahvuudeksi?

Ma 5.10. klo 10.00 – 13.00

Koulukiusaamisesta selviytyminen saattaa tuntua ylitsepääsemättömältä haasteelta vielä aikuisenakin. Vaikka kiusatuksi joutuminen ei katoakaan entisen kiusatun historiasta ja identiteetistä, onko kiusaamiskokemukset kuitenkin mahdollista kääntää voimavaraksi?

Kokemusasiantuntija Sanni



**Mielenterveyden
keskusliitto**

