



**Maksuton
kurssi**

Viikonloppu läheisille Tästä ei sitten saa puhua - vai saako?

Mistä lisää voimia arkeen, kun läheisen sairastuminen tuntuu raskaalta, eikä rinnalla kulkeminen aina ole helppoa? Miten löytää valon pilkahduksia ja voimia tuovia asioita? Usein sairastuneen läheinen jää yksin uupumuksen alle ja raskaista tunteista on vaikea puhua.

Vaikea ja harvoin puhuttu asia on sairauden myötä muuttuneeseen elämäntilanteeseen liittyvät tunteet häpeästä. Niitä voi olla vaikea myöntää edes itselleen. Katosiko parisuhde sairauden alle? Miksei teitä ole näkynyt pitkään aikaan? Miksei puoliso ole töissä? Tai vieläkö lapsesi asuu kotona, eikä vieläkään opiskele mitään?

On vaikea vastata kysyjille. Joskus sairastunut itse on muistuttanut, että tästä ei sitten saa puhua. Toisinaan taas läheisen sairastumiseen liittyvä poikkeava käyttäytyminen tai ulkonäkö ovat asioita, joita on vaikea ottaa esille ja käsitellä.

Läheisen viikonloppu tarjoaa paikan ja tilaisuuden puhua ajatuksista ja tunteista, vaikeistakin. Sen lisäksi keskitymme toivoon, vahvuuksiin ja sen huomaamiseen, mikä kaikki arjessa toimii ja on hyvin. Opitaan huomaamaan pienetkin edistysaskeleet ja pohditaan, voimmeko vähän höllentää omia odotuksiamme.

Joskus myös unohtuu, että emme ole ainoita, joiden läheinen on sairastunut. Ryhmässä jaamme kokemuksia toisten samoja asioita kohdanneiden kanssa, keskustelemme ja teemme erilaisia harjoituksia.

Mukana on vertaisohjaaja, jolla on omakohtaista kokemusta rinnalla kulkemisesta silloin, kun läheinen kokee mielenterveysongelmia.

Kenelle?

Kaikille Pohjois-Suomen ja Lapin alueella asuville ihmisille, joiden läheinen kokee mielenterveyden ongelmia.

Rovaniemi

Kurssipäivät: 11.10. - 13.10.
pe 11.10. aloitamme klo 17 ja su 13.10. lopetamme klo 14

Paikka: Santasport, Hiihtomajantie 2, Rovaniemi

Ohjaajat: Sanna Hyry ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto, Piia Saraspää, Hyvän mielen talo ry sekä vertaisohjaaja

Muoto: Kurssilla yövytään.

Mitä maksaa: Kurssille osallistuminen ei maksa mitään ja sisältää täysihoidon. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Mukaan mahtuu: 20

Hae mukaan: 20.9 mennessä.

Mahduinko? Ilmoitamme sinulle 26.9 mennessä.

Yhteistyössä: Mielenterveysyhdistys Hyvän mielen talo ry

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri/



**Mielenterveyden
keskusliitto**

