

Ilmainen
luento

Minun kokemukseni

Miksi kaikki on kuin vuoristorataa? Vaikea huolehtia asioista, edes omasta hyvinvoinnista. Varmaan kellään muulla ei ole elämä näin hankalaa. Päivät kietoutuvat pelaamisen, päihteiden tai pakkotoimintojen ympärille. Ahdistaa. Pelottaa. Masennus valtaa mieltä ja talousasiatkin ovat ihan sotkussa. Voiko näistä edes puhua kenellekään? Ymmärtääkö kukaan, miltä tuntuu, kun käsitys todellisuudesta hämärtyy tai pakko-oireet hallitsevat elämää?

Monia ihmisiä mietityttävät samanlaiset asiat. Kun asiat mietityttävät, kannattaa mieluummin tulla kuulemaan toisten, samaa kokeneiden tarinoita, kyselemään ja keskustelemaan kuin pohtia yksin. Moniin asioihin löytyy ratkaisu!

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



Mielenterveyden
keskusliitto



Kenelle?

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

Turku

Turun pääkirjasto, Studio-Sali, Linnankatu 2, Turku

Todellisuuden rajat

🕒 **Ma 9.9. klo 14.00 - 15.30**

Miltä tuntuu, kun käsitys ympäröivästä todellisuudesta sairauden vuoksi hämärtyy? Nuoren ihmisen elämää masennuksen ja skitsoaffektiivisen häiriön kanssa.

👤 Kokemusasiantuntija Minka

Pakenijasta raittiuteen

🕒 **Ma 14.10. klo 14.00 - 15.30**

Kerro edes yksi hyvä asia itsestäsi? Kokemuksia nuoruusiän masennuksen ja päihdeongelmien aiheuttamasta arvottomuudesta sekä raittiuden merkityksestä itsearvostukseen.

👤 Kokemusasiantuntija Petteri

Päihdeongelmasta loppuelämän rangaistus?

🕒 **Ma 21.10. klo 14.00 - 15.30**

Kohtaisitko sinä minut vai päihdeongelmani? Kuinka koetut päihdeongelmat vaikuttavat elämään vielä pitkään raitistumisen jälkeenkin?

👤 Kokemusasiantuntija Veli-Matti

Elämää pakko-oireiden kanssa (OCD)

🕒 **Ma 11.11. klo 14.00 - 15.30**

Minun vuorokauteni on yhtä pitkä kuin sinun. Mitä, jos joutuisit itse käyttämään osan tai ison osan siitä pakonmaiseen tarkisteluun, toistuviin pakkoajatuksiin tai jatkuvaan mielessä laskemiseen? Millaista on elämä pakko-oireisen häiriön kanssa?

👤 Kokemusasiantuntija Sini

Sinä muutit minun maailmani

🕒 **Ma 18.11. klo 14.00 - 15.30**

Millaiseksi voikaan äidin maailma lapsen synnyttyä muuttua! Mitä sitten, jos odotetun ilon sijaan saapuukin ennennäkemätön ahdistus, joka vie sinulta voimat? Miten selvittää synnytyksen jälkeisestä masennuksesta?

👤 Kokemusasiantuntija Anna

Ei tarvita
ennakko-
ilmoittautumista.
Riittää kun tulet
vaan.

⚠️ **Huom!** Mukaan mahtuu 80 henkilöä.

★ Iltapäivät toteutetaan yhdessä Turun mielenterveysyhdistys ITU ry:n ja Turun kaupunginkirjaston erityispalvelujen kanssa.