

Mielenterveysmessut ovat käynnissä

Mielenterveyden keskusliiton järjestämät Mielenterveysmessut ovat kolmatta vuotta putkeen verkossa. Avoimen ja maksuttoman yleisöohjelman aiheina ovat muun muassa tunteiden merkitys, sosiaalinen media, taloushuolet ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen lainsäädännössä. Messupäivät käynnistyvät Messustudiolla.

Tiistaina 22.11. käynnistyvät Mielenterveysmessut kokoavat yhteen mielenterveysalan ammattilaiset, kuntoutujat ja suuren yleisön. Liveohjelmaa on tarjolla tiistaista torstaihin, ja tallenteet luennoista on katsottavissa viikon loppuun saakka.

Messut käynnistyvät sekä tiistaina että keskiviikkona kello 10 Messustudiolla, joka lähetetään suorana Mielenterveyden keskusliiton Helsingin toimipisteeltä. Tiistaina studiossa ovat keskustelemassa mielen hyvinvoinnista työelämässä Mielenturvaa -verkoston ohjausryhmän puheenjohtaja **Pekka Sauri**, Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija **Jaana Vastamäki** sekä Mielenterveyden keskusliiton erityisasiantuntija **Päivi Rissanen**. Kiusaamisväkivallasta ja sen ehkäisystä on puhumassa Opetushallituksen erityisasiantuntija **Riina Länsikallio**.

Keskiviikon Messustudiossa käsitellään kulttuurin ja teatterin hyödyntämistä nuorten mielenterveytyössä, josta ovat puhumassa ohjaaja **Jaana Taskinen** Q-teatterista ja psykoterapeutti, teatteri-ilmaisun ohjaaja **Ursula Hallas**. Studion juontaja, kulttuurin ja mielenterveyden ammattilainen, **Markus Raivion** kanssa kampanjoinnilla vaikuttamisesta on keskustelemassa **Kalle Erkkilä** Mielenterveyspoolista.

”Tervetuloa mukaan katsomaan, kokemaan ja havahtumaan siihen, miten mielenterveyden haasteet kuuluvat meille kaikille. Niiden ei tarvitse olla pelottavia tai elämää rampauttavia, vaan vahvistavia kokemuksia”, Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka** kannustaa.

Tiistain avoimet yleisöluennot:

klo 11 Minun kokemukseni: Myös läheinen tarvitsee tukea

Puhujana kokemusasiantuntija Sanna Huhta

klo 12 KeyNote: Miten itsemääräämisoikeus toteutuu uudessa lainsäädännössä?

Puhujana Mielenterveyden keskusliiton lakimies Oskari Korhonen.

klo 13.15 Tunteet kertovat: Kohti täydempää elämää

Puhujina Mielenterveyden keskusliiton kuntoutussuunnittelija Terhi Kimmelma-Paajanen sekä kokemusasiantuntija Mervi Harju-Panula.

klo 14.15 Minun kokemukseni: Kyllä miehetkin puhuvat tunteista

Puhujana kokemusasiantuntija Jooa Laakso.

klo 15.15–17 Bonusseminaari: Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena

Puhujina Suomen Moniääniset ry:n toiminnanjohtaja Annika Roihujuri, kokemuspuhujat Merja Kallio, Anni Tervonen ja Pasi Wallius sekä asiantuntija, MDI, Sari Pitkänen.

Keskiviikon avoimet yleisöluennot:

klo 11 Velka-ahdistusta ja mielenterveysongelmia – velkajärjestelyvaihtoehdot auttavat selviytymään vaikeassa tilanteessa

Puhujina Elina Lindgren, talous- ja velkaneuvoja, Keski-Uudenmaan oikeusaputoimisto sekä kokemusasiantuntija Marika Rutanen.

klo 12.15 Kerro, kerro Instagram, ken on maassa kaunehin?

Puhujana erikoispsykologi, psykoterapeutti, kouluttaja ja tietokirjailija Katarina Meskanen.

klo 13.15 Minun kokemukseni: Syömishäiriö

Puhujana kokemusasiantuntija Mikko Kinnunen.

klo 14 KeyNote: Somekoukku ja muita digiajan addiktioita

Puhujana Helsingin yliopiston apulaisprofessori Minna Rückenstein.

klo 15.15 Kun kipu valtaa mielen

Puhujina Suomen Migreeniyhdistys ry:n kokemustoimija Anna Pursiainen ja kuntoutuskoordinaattori Sari Viitasaari.

klo 16 Minun kokemukseni: Miltä trauma arjessa tuntuu?

Puhujana kokemusasiantuntija Ali El Fella.

Torstain avoin yleisöluento

Torstaina järjestettävä luento on ruotsiksi. På torsdagen är det ett anförande på svenska.

klo 12 Min erfarenhet: Min väg från svår depression till idag

Föreläsare är erfarenhetsledare, kursplanerare, träningskoordinator, kursansvarig Kaj Collin.

Tervetuloa messuille!