Osallistujien kokemuksia:

”Herätti ja pysäytti ajattelemaan omaa vointia”

”Mukava oli vaihtaa mielipiteitä ryhmän kanssa ja kertoa omakohtaisia kokemuksia”

”Mielenterveysasioihin tarttumisen kynnys madaltui”

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4, 00240 Helsinki
Puhelin (09) 615 516
www.mielenterveysseura.fi/mtea

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Mielenterveyden ensiapu® kansalaistaidoksi

Mielenterveys elämäntaitona -koulutus

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®1

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten
- mielenterveydestä.
- saa taitoja selvitä elämään kuuluvista
- vastoinkäymisistä.

Koulutuksessa on viisi osiota:

1. Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia
2. Tunnetaidot
3. Elämän monet kriisit
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
5. Elämänhallinta

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, joita kiinnostaa hyvän mielenterveyden vaaliminen.

Haavoittuva mieli – tunnista ja tue -koulutus

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®2

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista.
- saa valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon.
- oppii soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Koulutuksessa käsitellään seuraavia häiriöitä ja niiden ensiapua:

- masentuneisuus
- ahdistuneisuus
- psykoottiset häiriöt
- päihteiden väärinkäyttö
- mielenterveyden kriisit, esimerkiksi itsetuhoisuus, itsensä vahingoittaminen ja traumaattiset kriisit

Koulutukseen ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat saada tietoa mielenterveyden häiriöistä ja niiden kohtaamisesta sekä mielenterveyden häiriöiden ensiavusta.