



Mielenterveyden keskusliitto

Mielen tuki kivun keskellä-
voimavaroja arkeen ja työhön

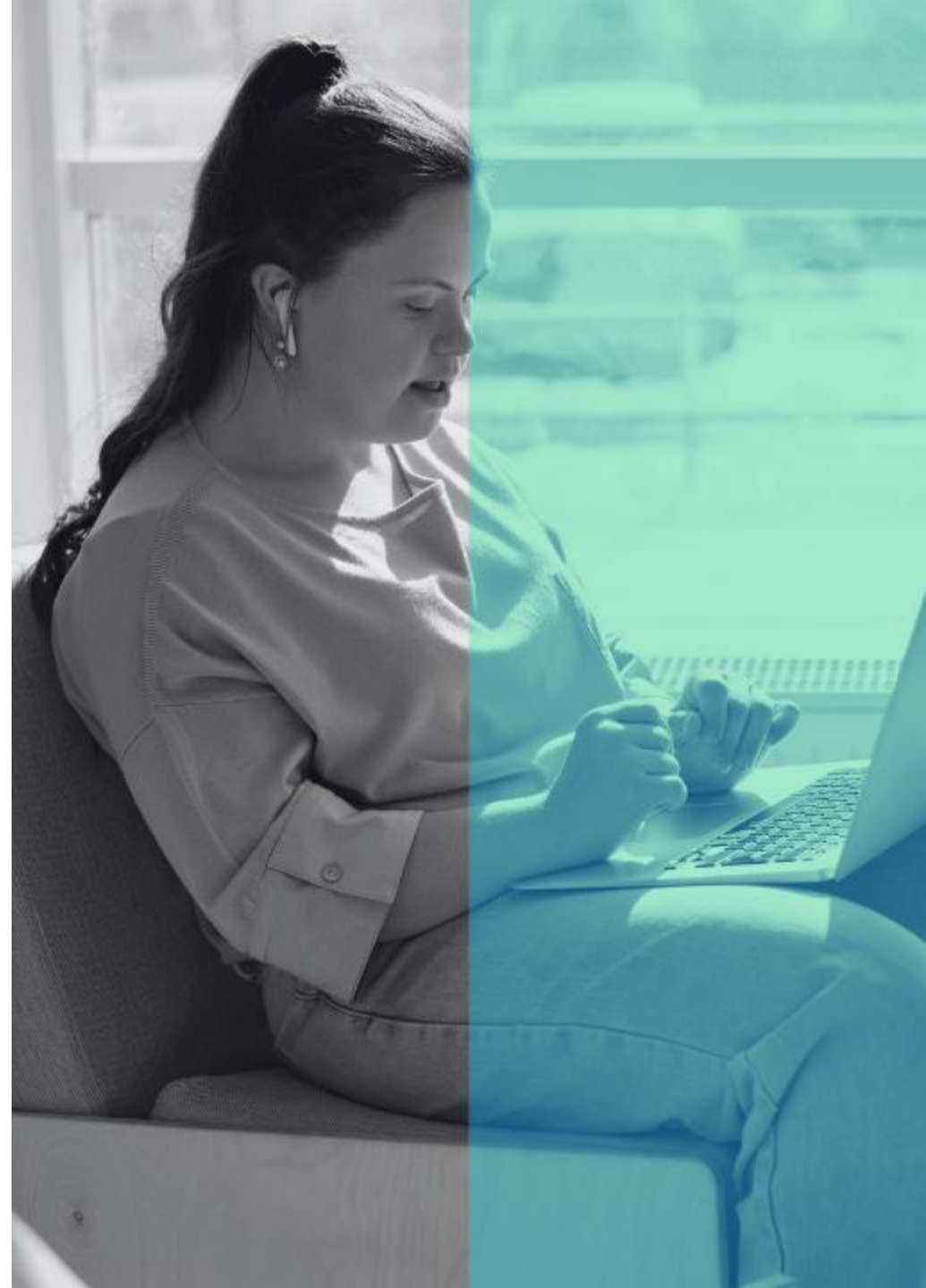
Tarja Tikkanen, asiantuntija

3.9.2025

Mielenterveyden keskusliitto

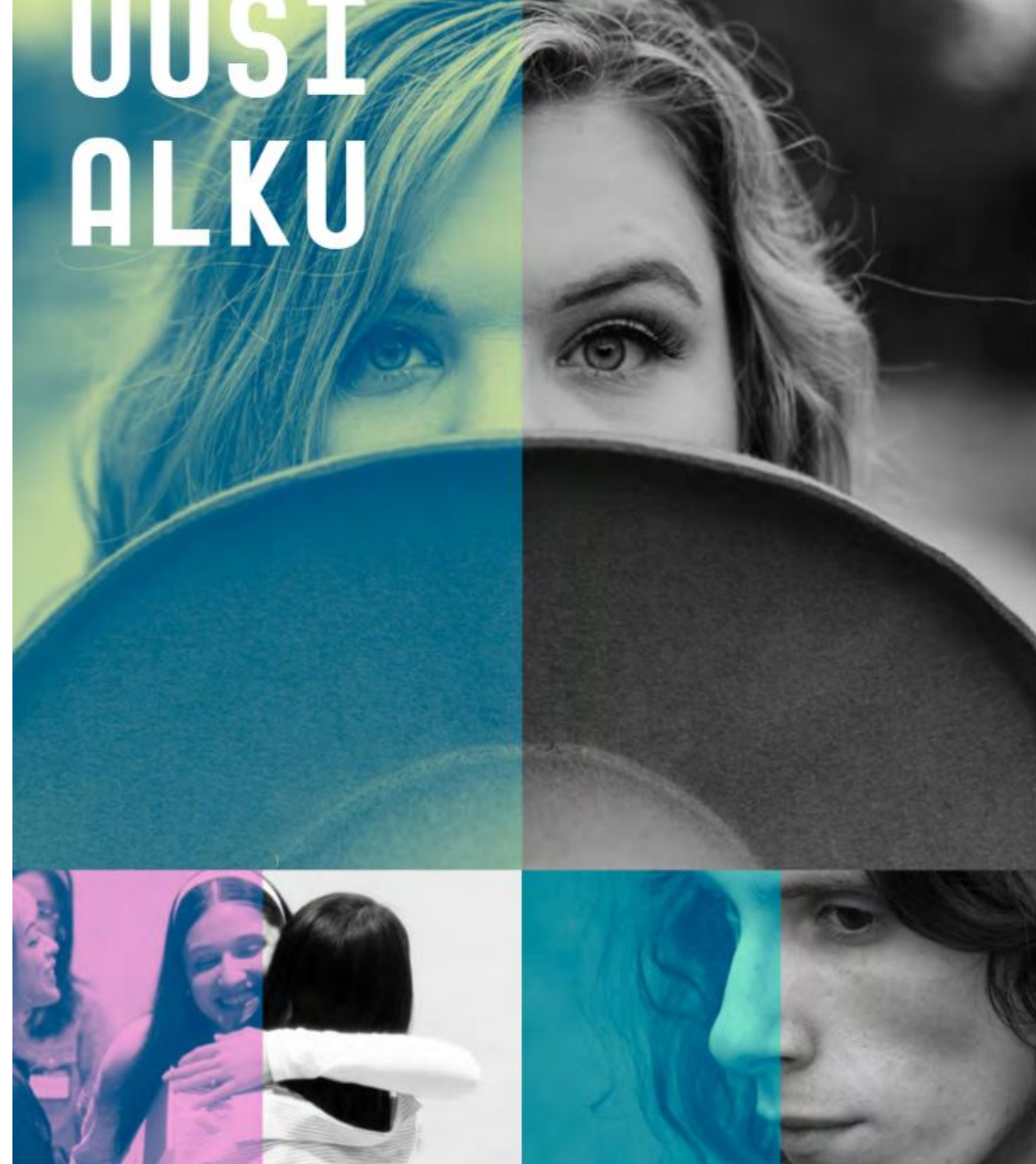
- Ohjausta, tukea ja neuvontaa
- Vaikuttamista ja edunvalvontaa
- Vertaistukea
- Kursseja mielenterveyden ongelmia itse kokeneille ja läheisille
- Koulutusta kaikille mielenterveydestä kiinnostuneille
- Kaikille avoimia verkkoluentoja ja –puheenvuoroja
- n. 120 jäsenyhdistystä

www.mtkl.fi



Uusi alku opas on ilmestynyt! Makupaloja tarjolla

- <https://bit.ly/MaksuttomatKurssimmeSyksy2025>
- 1.10. Minä toipujana toivon ja toipumisen polku (mm.YTT,KM Kari Soronen)
- 21.11 Toipumisrauha ja työelämä (mm. PsL Nina Lyytinen)



Käytännön keinoja jaksamisen tueksi työkalupakki

- Monipuolisuus, erilaisia keinoja erilaisiin tilanteisiin – akuuttikipu, krooninen kipu asteikolla 1-10
- Hankalassa vaiheeseen "hemmottelua"
- Lievemässä kivun vaiheessa voi keskittyä paremmin esimerkiksi kävelyyn, puutarhan hoitoon
- Kokeilemalla löytyy itselle sopiva tapa ja tahti



Millaisia keinoja sinulla on käytössä kivun hallintaan?



Mielenterveyttä vahvistavia elementtejä

- Vaali unta
- Kehitä myönteisyyttä
- Kosketus
- Puhu tunteistasi
- Ravinto
- Liikunta
- Tietoinen läsnäolo
- Mielekäs tekeminen



Ajatuksia työstä

- Työ on usein hyvinvoinnin lähde kivusta huolimatta
- Työ antaa merkitystä ja sisältöä elämään
- Työskentelyn ympäristö ja ilmapiiri ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta
- Työn tuunaaminen / räätälöinti, suhde esihenkilöön
- Työterveyshuollon tuki
- Osa-aikaisuuden mahdollisuus
- Perheen tuki



Itsemyötätunto

Ystävällisyyttä itseä kohtaan, omien tunteiden ja tarpeiden kuuntelua

Auttaa kohtaamaan haasteita rakentavasti itsen moittimisen ja välttelyn sijaan

Itsemyötätunnon harjoittaminen rauhoittaa kehoa ja mieltä, jolloin pystymme tarkastelemaan tilannetta laajemmasta näkökulmasta kuin stressaantuneena ja hätääntyneenä



Lukusuositus



3.9.2025

Mielenterveyden
keskusliitto