



## **Haavoittuva mieli – tunnista ja tue Mielenterveyden ensiapu 2<sup>®</sup> -koulutus**

**Valamon Opisto, 22.-23.10.2019**

**Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo**

### **Tiistai 22.10. klo 9:00 – 17:00**

- 9:00 Tervetuloa!**  
**Tutustumista, orientoitumista päiviin**  
**Mielenterveyden ensiapu: mitä ja miksi?**
- 10:15 Tauko**
- 10:30 Mielenterveys**  
**Mielenterveyden ongelmat Suomessa**
- 12:30 Lounastauko**
- 13:15 Masennus**
- 14:45 Tauko**
- 15:00 Ahdistuneisuus**  
**Itsetuhoinen käyttäytyminen ja itsensä vahingoittaminen**  
**Tunnelmat päivän päättyessä**
- 17:00 Huomenna tavataan!**

### **Keskiviikko 23.11. klo 8:00 – 11:30**

- 7:30-8:00 Aamupala**
- 8:00 Hyvää huomenta!**  
**Aamun tunnelmat**  
**Psykoosi**
- 9:15 Tauko**
- 9:30 Päähteiden käyttö**  
**Ensiapu traumaattisen tapahtuman jälkeen**  
**Loppukeskustelu ja todistusten jako**
- 11:30 Koulutus päättyy, lounas, hyvää kotimatkaa!**