




# NUORTEN MASENNUS

Tommi Marjanen & Mia Purho  
Who cares -seminaari



# ESITTELY

- ❑ **Tommi Marjanen**
- ❑ 27v , Kuopijosta
- ❑ Kauppakorkeakoulun opiskelija (pian KTM)
- ❑ Järjestöaktiivi
- ❑ Työkokemusta myynti- ja rekrytointialalta



## Kuka olen oikeasti

- **Persoona T.E.E.S.I.(H) :**
- **T**ykkää tutustua uusiin ihmisiin
- **E**mpaattinen
- **E**xtempore
- **S**osiaalinen
- **I**tseluottamus (terve)
- **H**uumori is my fuel

## *Intohimot:*

- ❖ Fyysinen ja Henkinen hyvinvointi
- ❖ Jooga, musiikki
- ❖ Reissaaminen



# SAIRASTUMINEN – KESÄ JA ALKUSYKSY 2015



ock



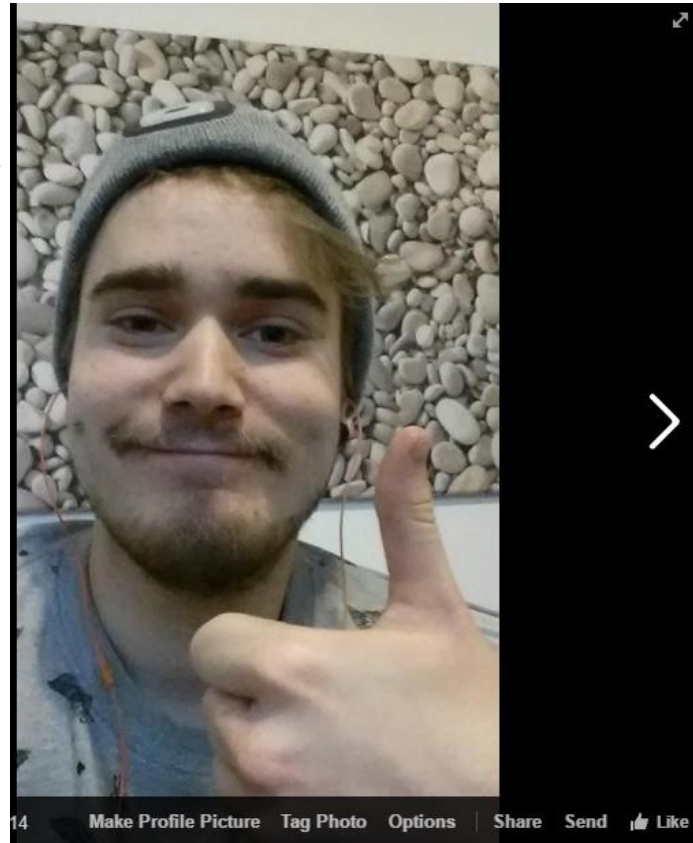


# MASENNUS- SYKSY 2015



# JÄLKITILANNE

- Ratkaisukeskeinen terapia
- Kertominen hiljaiselosta → Muilla samanlaisia ongelmia
- Kerro Kaikille -päivitys



Missä olen nyt

- Valmistumien edessä
- Työhyvinvointi ja mielenterveys asiat kiinnostaa



# ESITTELY

- Mia Purho, 26v
- Sosionomiopiskelija
- Merkonomi
  
- Suuret tunteet
- Syvällinen
- Oman tien kulkija
- Järjestelmällinen
  
- Läheiset
- Hevonen
- Liikunta
- Luovuus
- Kirjallisuus



# SAIRASTUMINEN

- 16-vuotiaana
- Oireita
  - Vetäytyminen
  - Synkät ajatukset
- Avun hakeminen
  - Kouluterveydenhuolto
  - Nuorisopsykiatria
  - 3-vuotinen terapia
- 22-vuotiaana
- Oireita
  - Yleinen väsyminen, työkyvyn menettäminen
  - Tunteet
  - Vetäytyminen
- Avun hakeminen
  - Työterveyshuolto
  - Lääkitys & Keskusteluapu



## TOIPUMINEN

- Lääkehoito & keskusteluapu
- Hyväksyminen & aika
- Läheisten tuki
- Arjen struktuurit
- Self-help
- Tulevaisuus

## MISSÄ OLEN NYT?

- Valmistuva sosionomi
- Vapaaehtoistyö
- Arjen tasapainottelija
- Kriisien tehtävä

*”En vaihtaisi kokemuksiani pois, ne ovat tehneet minusta juuri minut.”*

