

Mitä mielen päällä?

Kaipaatko juttukaveria? Toista näkökulmaa mielessä kaihtaviin ajatuksiin? Klikkaa mukaan ryhmächattiin, joita järjestetään joka kuukauden toinen keskiviikko klo 18–20.

Keskustelua on luotsaamassa kullakin kerralla Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen ja vertaisohjaaja. Mukaan voit liittyä pelkällä nimimerkillä.

VERKOSSA

13.1. Uusi vuosi - uhka vai mahdollisuus?

Tuliko tehtyä uudenvuoden-lupauksia? Tai haluatko tulla tekemään niitä nyt yhdessä? Toimivatko ne toivoo tuovina tavoitteina vai ankarina pakkoina? Keskustellaan, millainen lupaus tälle vuodelle motivoisi juuri sinua.

10.2. Miten käsittelen stressiä?

Luoko työ, opiskelu tai oma terveys liikaa painetta arkeen? Miten rentoudut stressaavien asioiden keskellä? Vai tuntuuko ettei stressi helpota milloinkaan? Mietitään yhdessä keinoja rentoutumiseen ja palautumiseen. Entä mitä muita keinoja stressin vähentämiselle voisi keksiä?

10.3. Myötätuntoa etsimässä

Vaaditko itseltäsi paljon? Tuntuuko siltä, että kadotit itsesi sairauden myötä? Vai oletko aina tuntenut olevasi huonompi kuin muut? Olisiko itsemyötätunnosta apua? Tule mukaan keskustelemaan ankaruudesta itseä kohtaan ja etsitään yhdessä keinoja suhtautua itseän hyväksyvämmiin ja lempeämpiin. Ehkä voisit alkaa ystäväsiksi?

14.4. Huolettaako opinnot?

Huolettaako sinua opinnot tai niissä jaksaminen? Tai vaaditko itseltäsi huippuarvosanoja oman hyvinvoinnin kustannuksella? Mikä sinua auttaa palautumaan opintojen keskellä? Tule mukaan ja keskustellaan yhdessä opinnoista ja jaksamisesta opintoarjessa.

12.5. Työhön paluu - unelma vai painajainen?

Onko edessä töihin paluu pitkän poissaolon jälkeen ja pelottaa? Vai haaveiletko työstä, mutta et luota taitoihisi tai jaksamisesi? Mikä työssä ahdistaa, mikä innostaa? Pohditaan yhdessä työhön liittyvien tunteiden kirjoa ja sitä, millainen työelämä voisi tukea hyvinvointiasi.

16.6. Syötkö tunteitasi?

Myllertääkö sisälläsi määrittämätön ahdistus, jota herkut helpottavat? Säätelkö tunteita syömällä? Häpeätkö syömistäsi, kehoasi, jopa itseäsi? Etsitään yhdessä uusia keinoja kohdata vaikeita tunteita ja rakennetaan lempeän joustavaa suhdetta ruokaan.

11.8. Seksitön elämä - miten tässä näin kävi?

Kadotitko seksuaaliset halut? Tai haluatko enemmän kuin kumppanisi? Entäpä miten onnistuisi kuivan kauden katkaiseminen? Luovitaan yhdessä halun ja haluttomuuden maastoissa ja mietitään keinoja löytää sopusointuinen seksielämä.

Mukaan chattiin:
<https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla>

