

# Mitä mielen päällä?

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

Keskustelua on luotsaamassa kullakin kerralla Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen. Mukaan voi liittyä pelkällä nimimerkillä eikä ennakoilmoittautumista tarvita.

## VERKOSSA

Ke 11.8. klo 18 – 20  
**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.

Ke 8.9. klo 18 – 20  
**Tunnelmia poikkeusajasta**

Miten voit juuri nyt? Poikkeusaika on koetellut meidän kaikkien mieltä ja tuonut uudenlaista kuormitusta elämään. Kotona oleminen, kaventunut elinpiiri ja epävarmuuden tunne. Entä jos mielenterveysongelmat näkyivät elämässä jo ennen tätä kaikkea? Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia tämän erikoisen ajan vaikutuksista vointiimme. Millaisiin ajatuksiin lähdemme tästä eteenpäin?

Ke 13.10. klo 18 – 20  
**Työhön paluu – unelma vai painajainen?**

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

Ke 10.11. klo 18 – 20  
**Mies, osaatko puhua?**

Tervetuloa miehille suunnattuun chattiin. Puhutaan puhumisesta. Miksi väitetään, että mies ei osaa puhua? Pitääkö se paikkaansa ja miten voisimme murtaa stereotyyppiaa? Joskus on helpompi puhua autoista kuin tunteista. Joskus toisin päin. Kehtaako kaverille kertoa, jos menee huonosti? Onko aina pakko olla vahva? Jaetaan kokemuksia, murretaan myyttejä ja ollaan yhdessä avoimia anonyymisti. Chattia ohjaamassa miehet, jotka omasta mielestään osaavat nykyään puhua.

Ke 8.12. klo 18 – 20  
**Yksinäisyys ympärillä**

Entä jos joului ei ole iloista perheen kanssa oleilua? Onko tulossa monta yksinäistä päivää? Tuntuuko yksinäisyys entistäkin kipeämmin jouluisin? Kohdataan vaikeita tunteita, etsitään toivoa ja ideoidaan juuri sinulle sopivaa joulun ajan toimintaa.

Ke 12.1. klo 18 – 20  
**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 itsen hyväksyvämmiin ja lempeämpiin. Ehkä voisit alkaa ystävääksesi?

Keskusteluun mukaan osoitteesta  
<https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla/>

