

Mitä mielen päällä?

Mielenterveyden ongelmien kokeminen on lähes kaikille meistä valtava kriisi: mitä minulle tapahtui, miksi juuri minä sairastuin ja miten tästä kaikesta oikein selviää? Sairastumista voi olla vaikea puhua tai hyväksyä sitä. Miten elämän saisi asettumaan uomiinsa, löytäisi oman paikkansa ja osaisi taas olla itsensä kanssa?

Ryhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan keskiviikkoisin. Ihmisten, jotka ymmärtävät puolesta sanasta, miltä kokemasi asiat tuntuvat tai minkälaisien asioiden kanssa painit. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsenäsi. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista.

Keskustelussa ovat mukana vertaisohjaajat, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti.

Turvallista keskustelua illoissa on tukemassa Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakoilmoittautumista tarvita.

Helmi

Pohditaan omien voimien tunnistamista, myötätuntoisen suhtautumisen merkitystä ja rajojen asettamisen vaikeutta – ja sitä, mikä merkitys näillä on omalle voinnille.

Kellonaika: Ryhmächat aina klo 18-20.

9.2. Voimia – onko niitä?

Tuntuuko siltä, ettet saa mitään aikaiseksi? Tiskit lojuvat pöydällä ja ystävällekin soittaminen jää? Mihin voimasi tällä hetkellä riittävät? Entä huomaatko arjen pienet, hyvät hetket, ne, jotka tuovat sinulle kaiken keskellä voimaa: oman lemmikin läsnäolon, kauniisti katetun aamiaispöydän?

16.2. Osaisipa sanoa ei

Lipsahti suusta taas "Joo"? Tuntuuko, että aika kuluu muiden toiveita ja tarpeita täyttäessä ja itselle ei jää aikaa? Miksi ei sanominen ja omien puolien pitäminen pelottaa?

23.2. Kissaa osaat silittää, entäs itseäsi?

Oletko itsesi kovin kriitikko? Julma tuomari, joka tuomitsee pienetkin virheet? Tai piiskaa aina parempiin suorituksiin? Miten löytää lempeä suhtautuminen itseseen, olla itselle kiltti? Ja mitä hyötyä lempeästä suhtautumisesta oikeasti on?

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

