

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.

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



Maaliskuu

Miten erilaisia tunteita voi oppia tuntemaan, mistä tunteet kertovat, miten niistä puhuisi toiselle? Entä jos ilon tunteet ovat kaikonneet elämästä? Tai tunteiden myrsky uuvuttaa?

Kellonaika: Ryhmächat aina klo 18-20.

9.3. Kadonneen ilon jäljillä

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö päivät harmaudesta? Lipuvatko päivät samanlaisina ohi, vailla merkitystä? Miten oppia taas huomamaan pienet hyvät hetket? Löytää ilon pisaroita arkisista puuhista? Ilon pieniä pisaroita kanssasi etsivät vertaisohjaajat, jotka tietävät miltä masennus tuntuu

16.3. Häpeän hämärässä?

Saako häpeä omasta tilanteestasi tai elämästäsi käpertymään sinut kotiin? Tuntuuko helpommalta jättäytyä pois menoista, jäädä ulkopuoliseksi? Mistä keinoja häpeän hiljentämiseen ja uskallusta olla oma itsensä säröineen kaikkineen?

23.3. Hyvä, paha jännitys

Hakkaako sydän rinnassa holtittomasti? Kädet hikoavat, ajatus lamaantuu? Kuinka jännityksen kanssa oppisi elämään? Miten rauhoittaa itseään jännityksen hyökessä yli?

30.3. Tunteiden viemää

Uuutko omiin tunteisiisi? Onko sinun vaikea sietää voimakkaita tunteitasi? Mitä vatsassa tuntuva iso möykky merkitsee? Tunnistatko ilonläikähdykset rinnassa? Mistä tunteet haluavat kertoa?