

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 ennakkoilmoittautumista tarvita.

Huhtikuu

Arki - tuo jokapäiväinen elämä iloine, suruine ja rutiineineen. Millaista elämä on pakkoajatusten ja -toimintojen kanssa? Entä jos arkea täyttää yksinäisyys? Millainen on mielen ja kehon yhteys – ja miksi sen havaitseminen on tärkeää?

Kellonaika: Ryhmächat aina klo 18-20.

13.4. Rutiinien ja ajatusten pyörteissä

Mitä jos pakonomaiset rutiinit hallitsevat elämää? Kotoa lähtö kestää tunnin? Kahvinkeitin pitää tarkistaa kolme kertaa, muuten läheiset ovat vaarassa? Miten pärjätä pakkoajatusten ja -rutiinien kanssa?

20.4. Ulos yksinäisyydestä

Puristaako yksinäisyys rintaa? Kietoo ympärille harson, jonka läpi ei pääse? Miten löytää rohkeus etsiä uusia ihmisiä ympärille? Mistä lähtisi liikkeelle, etenkin jos mieli haraa vastaan?

27.4. Keho kertoo, kuunteletko?

Tuntuuko mielen synkkyys painona kehossa? Entä miten mieleen voi vaikuttaa kehon kautta? Huomaatko liikkeen rauhoittavan vaikutuksen? Tai monipuolisen ruoan tuoman virkeyden?

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

