

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 keskiviikkoin. 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.

Toukokuu

Miten tuntee olevansa riittävä työelämässä, kun sairaus vaikuttaa jaksamiseen, miten ottaa puheeksi asioita, joista helposti vaietaan? Entä mihin diagnoosi päättyy ja ihminen alkaa?

Kellonaika: Ryhmächat aina klo 18-20.

9.5. Työelämä – jaksanko, riitänkö?

Onko töihin palaaminen tai töissä jaksaminen tauon jälkeen haaveenasi? Miten luottaa siihen, että riität, vaikka sairaus vaikuttaakin vielä elämässä? Uskallatko olla sellainen kuin olet? Riittäisikö vähempi?

18.5. Puhuminen kannattaa aina?

Mielenterveydestään puhuminen voi tuntua vaikealta, joissain tilanteissa jopa mahdottomalta. Milloin ja kenelle haluaisit kertoa, että välillä on vaikeaa ja jaksaminen koetuksella? Oletko joutunut salaamaan sairauttasi? Miksi?

25.5. Kaappasiko diagnoosi vallan?

Täytyykö elämä mielenterveydestä, sairaudesta ja toipumisesta? Niin paljon, ettei näe enää itseään sen takaa. Mihin kaikki muu jäi? Sairaus on vain yksi osa elämää. Miten erottaa itsensä diagnoosistaan?

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

