

# 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?

**R**yhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan keskiviikkoisin. Ihmisten, jotka ymmärtävät puolesta sanasta, miltä kokemasi asiat tuntuvat tai minkälaiden 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.

## Verkossa

**Mitä maksaa?** Ei mitään!

**Lue lisää:**  
[www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri](http://www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri)  
(Hae: kurssin nimellä)

## Vertaisten kesken

Joskus sairastumista ja elämää oireiden kanssa ymmärtää parhaiten vain saman kokenut. Keskiviikkoiltoina pääset vertaisten seuraan. Tule kuulemaan ja keskustelemaan, tai vaikka vaan kokeilemaan, voisiko vertaistuki olla sinua varten?

### Klo 18–19.30 14.9. Mielialojen vuoristoradalla

Onko elämä voimakasta vaihtelua vauhdin ja vireyden tai syvälle sukeltavien päivien välillä? Tuntuuko, että uupumus ja unihäiriöt tai levoton tekeminen ja huvattomat huipennukset ovat peittäneet alleen kaikki haaveet arjen tasapainosta? Pohditaan yhdessä, millä keinoin elämä kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa voi maistua itselle aidosti parhaalta.

### Klo 18–19.30 21.9. Ahdistuksen kanssa kaveri

Rintaa puristaa, vatsaa kouristaa, syke kiihtyy ja tuntuu, ettei saa happea, vaikka kuinka haukkaa ja huohottaa – tuntuuko tutulta? Voisiko näidenkin tilojen kanssa tulla tutuksi, olla liiaksi pelkäämättä oireitaan? Mikä muilla on auttanut ahdistukseen?

### Klo 18–19.30 28.9. Herkkänä maailmalle

Aistitko ympäröivän maailman voimakkaammin kuin muut? Äänet, valot, ilmapiirit tai muiden tunteet tuntuvat läpäisevän sinut ilman suodatinta? Jaetaan kokemuksia ja mietitään yhdessä, miten löytää erityisherkkänä tasapainoa itsensä ja ympäröivän maailman välillä.

### Klo 18–19.30 12.10. Paniikin vallassa

Sydän hakkaa, kädet hikoilevat ja päässä humisee. Ottaako paniikki sinusta helposti vallan? Mikä auttaisi? Kuinka rauhoittaisi oloa kohtauksen jälkeen? Keskustellaan paniikkihäiriön tai paniikkikohtausten kanssa elämisestä. Uskaltaisiko muillekin kertoa, mitä käy läpi?

### Klo 18–19.30 19.10. Uupumusta ymmärtämässä

Tuliko eteesi päivä, kun et enää jaksanutkaan – mitään? Kulutit kaikki voimasi kerralla? Ihmetteletkö vieläkin, miten niin voi edes käydä? Pohditaan omia rajoja, ylikuormituksen aiheuttajia ja toipumista edistäviä asioita uupumuksen jälkeen.

### Klo 18–19.30 26.10. Myötätuntoa masennukseen?

Löitkö itseesi laiskan leiman tai lukeeko otsassa "huono ihminen"? Kuinka pysäyttää muihin vertaamisen kierre ja itsesyytökset, sillä masentunut mieli ei niitä kaipaa? Saisiko toisten kanssa ajatuksensa ohjattua uusille urille?



Keskusteluun mukaan  
osoitteesta  
[https://tukinet.net/teemat/  
mita-mielen-paalla/](https://tukinet.net/teemat/mita-mielen-paalla/)

