

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.

Verkossa

Mitä maksaa? Ei mitään!

Lue lisää:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae: kurssin nimellä)

Valoa ja lämpöä loppusyksyyn

Vuosi on pimeimmillään ja se helposti heijastuu myös mieliimme. Keskiviikko-illoissa voimme jakaa vertaisten kesken asioita, jotka pimeinä kuukausina tuntuvat entistä raskaammilta kantaa yksin sekä saada kaipaamaamme valoa ja lämpöä.

Klo 18–19.30 9.11. Häpeän hiljentämä?

Näkykö sairastumisen häpeä kehossasi, pienentäen, latistaen sinua? Tuntuuko häpeä niin voimakkaana, että tekisi mieli olla hiljaa koko sairaudesta. Miltä häpeä sinusta tuntuukaan, et ole sen kanssa yksin. Voisiko häpeä helpottua puhumalla?

Klo 18–19.30 16.11. Itsekritiittisten ilta

Oletko itsesi pahin kriitikko? Tai asuuko sisälläsi piiskuri, jolle mikään ei riitä? Miksi muita kohtaan on niin paljon helpompi olla lempeä ja ymmärtäväinen? Miten voisi antaa itselleen sitä myötätuntoa, mitä muille?

Klo 18–19.30 23.11. Lupa muuttua

Onko sairaus muuttanut sinua? Tarpeitasi tai asioiden tärkeysjärjestystä? Sallitko sinussa tapahtuvan muutoksen? Entä ihmiset ympärilläsi? Pohditaan yhdessä, miten sairaus on muuttanut meitä. Voisimmeko hyväksyä muutoksen tuulet?

Klo 18–19.30 30.11. Ylikilttien ilta

Menevätkö muiden odotukset ja tarpeet aina omien edelle? Tai onko sinun vaikea hahmottaa mitä tarpeesi edes ovat? Miksi omien puolien pitäminen ja ei:n sanominen on niin vaikeaa? Mitä jos oma kiltteys olisikin itseä eikä pelkästään muita palveleva voima?

Klo 18–19.30 14.12. Myönteisten ajatusten ilta

Oletko sairastumisen myötä oppinut puhumaan ja näyttämään tunteitasi? Tai oletko opetellut pysähtymään ja tunnistamaan omat rajasi? Ehkä olet saanut vertaistuen kautta itsellesi tärkeitä ihmisiä elämäsi. Mitä hyvää sairastuminen on sinulle mukanaan tuonut? Nyt on aika kiittää itseä siitä, miten pitkälle olet omassa matkassasi tullut!



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

