

Keskusteluja  
kaipaaville

# Valoa-ryhmächat

Teemaillat mielenterveydestä

## 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?

### 8.2. Kaappasiko ahdistus vallan?

Klo 18–19.30

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumiuvat saman kelan ympärille. Millä tavoin ahdistus sinulla näkyy, miltä se tuntuu? Mikä taas auttaisi selviämään ja vähentäisi pelkoa ahdistusta kohtaan? Jaetaan kokemuksia ahdistuksen kanssa elämisestä ja toimivista apukeinoista.

### 15.3. Pelkoa päin

Klo 18–19.30

Sydän hakkaa, kädet hikoavat, pyörryttää. Sosiaaliset tilanteet tuntuvat kamalilta ja voimakas jännittäminen hävettää. Tunnetko huonommuutta sosiaalisten tilanteiden pelkosi vuoksi, vai voisitko sittenkin sallia sen, että jännität ja antaa sen myös näkyä? Miten uskaltaisi lähteä liikkeelle, etenkin kun oma mieli haraa vastaan?

## Voimaa ja valoa kevääseen

Miten hyväksyä itsensä diagnoosin kanssa? Entä mikä auttaisi pitämään omista rajoista kiinni? Millaisin keinoin vaalit mielesi hyvinvointia? Loppukevään keskiviikkoilloissa voimme jakaa kokemuksia, saada uudenlaisia näkökulmia sekä kaipaamaamme voimaa ja valoa kevääseen.

### 12.4. Mitä diagnoosi kertoo?

Klo 18–19.30

Mitä ajatuksia saamasi diagnoosi sinussa herättää? Onko se elämää rajoittava leima vai pikemminkin avain itsensä ymmärtämiseen? Voisiko diagnoosi kertoa siitä, mikä elämässäsi vaatii erityistä huomiota? Olla käyttöohje, jotta tulee itsensä kanssa paremmin toimeen? Miten hyväksyä itsensä diagnoosin kanssa?

### 19.4. Pari sanaa parisuhteesta

Klo 18–19.30

Tuntuuko mielenterveyden ongelmat vievän sinua kauemmas kumppanistasi? Muuttuivatko kokemasi ongelmat yhtäkkiä haasteeksi myös parisuhteelle? Osaatko olla apua tarvitseva kokematta itseäsi taakaksi toisen edessä? Miten vaalia omaa parisuhdetta asioilta, jotka eivät kumppanuuteen kuulu?

### 15.2. Mielialojen vuoristoradalla

Klo 18–19.30

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämäntilannetta jostakin hidastaa, välillä vauhdittaa kaksisuuntainen mielialahäiriö? Löydätkö ympäriltäsi ihmisiä tai asioita, joilla on oma merkityksensä tasapainon tukemisessa? Millaisia valintoja tekemällä voit vahvistaa rauhan tunnetta arjessasi vaiheista riippumatta? Puetaan sanoiksi se, mitä onkaan tasapaino kahteen suuntaan keinuvassa elämässä.

### 22.3. Uupumuksen äärellä

Klo 18–19.30

Tuliko eteesi päivä, kun et enää jaksanutkaan – mitään? Kulutit kaikki voimasi kerralla? Tie omien voimien takaisin saamiseen on usein pitkä – milaista on elämä uupumuksesta toipuessa? Pohditaan yhdessä, mikä auttaisi tulemaan toimeen uupumuksen keskellä ja mikä edistää toipumista.

### 8.3. Kadonneen ilon jäljillä

Klo 18–19.30

Veikö masennus mukanaan nautinnon? Olo on raskas ja turta ja kaikki tuntuu tahmealta. Mistä voisi löytää mielenkiintoa ja ehkä innostusta ja iloakin uudelleen asioihin, jopa mielihyvää? Etsitään yhdessä ilon pilkahduksia ja käännetään katsetta pieniin hyviin hetkiin.

### 29.3. Herkkänä maailmalle

Klo 18–19.30

Voisiko tuntea myös vahvuutta oman herkkyytensä suhteen? Näkisitkö lahjaksi sen, kuinka syvästi sinussa liikkuvat tunteet, tai kuinka laajasti havainnoitkaan maailmaa? Tai miten voisit suojata itseä silloin, kun jokin on itselle liikaa? Jaetaan kokemuksia itsessä elävästä herkkyydestä.

### 17.5. Ylikiiltynyt ilta

Klo 18–19.30

Milloin olisi hyvä sanoa toisen ihmisen pyyntöjen edessä ei? Uskallatko sen tehdä? Tai milloin erityisesti haluaisit niin tehdä? Miksi omien rajojen kunnioittaminen tuntuu välillä niin vaikealta? Tänään etsitään yhdessä asioita, joihin liittyy olisi omien rajojen puolustaminen omassa elämässäsi erityisen tärkeää.

### 24.5. Myötätuntoa elämän suorittajille

Klo 18–19.30

Mitä kaikkea vaadit itseltäsi – huomaatko joskus pyytäväsi liikaa? Kuulutko toisinaan meihin itseään piiskaaviin elämänsuorittajiin, joille voisi maistua välillä vähän armollisemmatkin ajatukset itseä kohtaan? Minkä asian suhteen erityisesti haluaisit tänään toimia toisin? Pohditaan yhdessä, kuinka saisi itsemytätunnon siirtymään omassa arjessa sanoista tekoihin?

Mielenterveyden ongelmien kokeminen on lähes kaikille meistä valtava kriisi: mitä minulle tapahtui, miksi juuri minä sairastuin ja miten tästä kaikesta oikein selviää? Sairastumisesta voi olla vaikea puhua tai sen hyväksyminen voi olla itselle hankalaa. Miten elämän saisi asettumaan uomiinsa, löytäisi oman paikkansa ja osaisi taas olla itsensä kanssa?

Valoa-ryhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan keskiviikkoisin. Ihmisten, jotka ymmärtävät puolesta sanasta, miltä kokemasi asiat tuntuvat tai minkäläisten asioiden kanssa painit. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsensä. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista.

Keskustelua ovat mukana vertaiset, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti. Turvallisempaa tilaa ja kohtaamisen sujuvuutta illoissa tukee osaltaan myös Mielenterveyden keskusliiton ammattilainen.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakko-ilmoittautumista tarvita.



Keskusteluun mukaan osoitteesta  
[https://tukinet.net/teemat/  
valoa-teemaillat/ryhmachatit/](https://tukinet.net/teemat/valoa-teemaillat/ryhmachatit/)



Mielenterveyden  
keskusliitto

