

Keskusteluja  
kaipaaville

valoa

chat mtkl.fi

# Valoa-ryhmächat

Teemaillat mielenterveydestä

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 itselle hankalaa. Miten elämän saisi asettumaan uomiinsa, löytäisi oman paikkansa ja osaisi taas olla itsensä kanssa?

**V**aloa-ryhmächatissä pääset samoja kokeneiden ihmisten seuraan. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kokemuksia ihan vaan itsenäsi. Juuri sinun kokemuksesi saattavat auttaa jotain toista. Keskustelua ovat osaltaan tukemassa Mielenterveyden keskusliiton vertaiset, joita illan aihe koskettaa omakohtaisesti.

Keskusteluun voit liittyä pelkällä nimimerkillä, eikä ennakoilmoittautumista tarvita. Mukaan mahtuu 20 keskustelijaa.



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

## Kaappasiko ahdistus vallan?

Rintaa puristaa, henki salpautuu, ajatukset jumiutuvat saman kelan ympärille... Millä tavoin ahdistus sinulla näkyy, miltä se tuntuu? Entä mikä auttaisi selviämään sen kanssa tai vähentäisi pelkoa ahdistusta kohtaan? Jaetaan kokemuksia ahdistuksen kanssa elämisestä ja siihen toimivista apukeinoista.

4.2. klo 18–19.30  
4.3. klo 18–19.30  
1.4. klo 18–19.30  
29.4. klo 18–19.30  
27.5. klo 18–19.30

## Irti masennuksen otteesta

Veikö masennus värit elämästäsi? Täytyvätkö päivät harmasta tai lipuvatko päivät samanlaisina ohi, vailla merkitystä? Mistä löytää elämään mielenkiintoa, innostusta, iloa, jopa mielihyvää? Jaetaan kokemuksia masennuksen sävyttämästä elämästä sekä toipumista edistävästä asioista. Voisiko toisten seurassa saada ajatuksiakin uusille urille?

11.2. klo 18–19.30  
11.3. klo 18–19.30  
8.4. klo 18–19.30  
6.5. klo 18–19.30

## Pakko-oireiden pyörteissä

Tuntuuko, että pakonomaiset rutiinit hallitsevat liaksi elämää? Aikaa vievät askareet, ajatukset ja pelot ottavat arjessa suhteettoman suuren tilan. Mikä auttaisi jaksamaan? Voisiko toisten samaa kokevien kanssa saada jaettua turhautumistaan? Löytää vahvistusta siihen, että pakkoajatusten ja -rutiinienkin kanssa elämä on hyvää, me pärjäämme kyllä.

18.2. klo 18–19.30  
18.3. klo 18–19.30  
15.4. klo 18–19.30  
13.5. klo 18–19.30

## Kaksisuuntaista elämää

Minkälaiset asiat tukevat tasapainon löytymistä tai siinä pysymistä silloin, kun elämänmenoja joskus 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.

25.2. klo 18–19.30  
25.3. klo 18–19.30  
22.4. klo 18–19.30  
20.5. klo 18–19.30



Mielenterveyden  
keskusliitto