



**Maksutonta
verkko-
toimintaa**

Keskusteluja kaipaaville

Mitä mielen päällä?



Kaipaatko juttukaveria? Toista näkökulmaa mielessä kaiheartaviin ajatuksiin? Klikkaa mukaan ryhmächattiin, joita järjestetään joka toinen keskiviikko klo 18-20.

Keskustelua luotsaamassa on samoja asioita kokenut vertaisohjaaja tai kaksi, ja taustatukena ammattilainen. Keskusteluun voit liittyä nimimerkillä, eikä se vaadi rekisteröitymistä.

2.9.

Muut töissä – minä en

Lomat loppuivat, läheiset palasivat töihin. Oletko vailla työtä eikä syksy tunnu uuden aloittamisen ajalta? Kirpaiseeko muiden kiire, kun oma aika tuntuu pysähtyneen? Huolestuttaa-ko rahan riittäminen? Jutellaan yhdessä, millaista on merkityksellinen elämä ilman työtä.

14.10.

Rintaa puristaa, kaikki ahdistaa?

Salpaako ahdistus hengityksen? Pyörryttää ja heikottaa? Lukitseeko ahdistuksen pelko kodin oven, etkä pääse ulos? Etsitään yhdessä keinoja kiivetä ahdistuksen yli ja käytännön vinkejä kodista lähtemiseen.

25.11.

Sisäinen piiskuri puhuu taas

Vaaditko itseltäsi paljon? Tuntuuko, että aika ei riitä kaikkeen, mutta silti on vaikea hellittää? Entäpä myötätunto, tunnetko sitä itseäsi kohtaan? Sukellamme sisäisen puheen syövereihin ja pohdimme mikä merkitys myötätuntoisella asenteella on elämäämme.

23.12.

Yksinäisyys ympärillä

Entä jos jouluihin ei ole iloinen perhejuhla? Onko tulossa monta yksinäistä päivää? Tuntuuko yksinäisyys entistäkin kipeämmältä jouluisin? Kohdataan vaikeita tunteita, etsitään toivoa ja tehdään yhdessä juuri sinulle sopiva joulun ajan suunnitelma.

16.9.

Kummitteleeko häpeä nurkissa?

Painaako häpeän tunne sisuksissa? Tai saako se sinut vetäytymään tilanteista? Kumpi päätöksiasi ohjaa, sinä vai häpeä? Yritetään yhdessä etsiä häpeän muotoja, siihen liittyviä tunteita ja ennen kaikkea keinoja pienentää sen voimaa.

28.10.

Pimeyttä ulkona ja mielessä?

Katosiko valo syksyn myötä myös mielestä? Tuntuuko, että et herää koko päivänä? Laskeeko mielialasi joka syksy vai toiko tämä vuosi jotain muutoksia mukanaan? Jaetaan kokemuksia ja valaistaan toistemme tietä.

9.12.

Joulu suorittamalla?

Teetkö joulul valmisteluja niin, että olet aattona aivan puhki? Kaiheartaako mielessäsi pieni pettymys, vaikka olet odottanut joulua? Tai vietätkö joulua tavalla, joka ei tunnu omalta? Pohditaan yhdessä, olisiko tänä vuonna omannäköisen joulun aika.

13.1.

Uusi vuosi - uhka vai mahdollisuus?

Tuliko tehtyä uudenvuodenlupauksia? Tai haluatko tulla tekemään niitä nyt yhdessä? Toimivatko ne toivoa tuovina tavoitteina vai ankarina pakkoina? Keskustellaan, millainen lupaus tälle vuodelle motivoisi juuri sinua.

30.9.

Itsetuntoa etsimässä

Tuntuuko siltä, että kadotit itsesi sairauden myötä? Vai oletko aina tuntenut olevasi huonompi kuin muut? Olisiko itsemyötätunnosta apua? Tehdään tutkimusmatka haitallisiin ajatuksiin ja rohkaistaan toisiamme lempeään muutokseen ja rohkeuteen olla oma itsensä.

11.11.

Riittävän hyvä isä?

Miten rakastaa, tukea ja olla läsnä omalle lapselle, kun itse ei jaksa? Miten asettaa rajat, kun ei aina itsekään tiedä niitä? Millainen on riittävän hyvä isä? Oliko sinulla sellainen? Tule isien kesken juttelemaan vanhemmuuden ilosta ja raskaudesta ja omasta paikastasi sukupolvien ketjussa.

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



**Mielenterveyden
keskusliitto**

