



Keskusteluja kaipaaville

Mitä mielen päällä?

Kaipaatko juttukaveria? Toista näkökulmaa mielessä kaihertaviin ajatuksiin? Klikkaa mukaan ryhmächattiin, joita järjestetään joka toinen keskiviikko klo 17-19.

Keskustelua luotsaamassa on samoja asioita kokenut vertaisohjaaja tai kaksi, ja taustatukena ammattilainen. Keskusteluun voit liittyä nimimerkillä, eikä se vaadi rekisteröitymistä. Mukaan mahtuvat 15 ensimmäistä, mutta tilanne elää ja paikkoja saattaa vapautua keskustelun aikana.

Riittävän hyvä vanhempi?

11.9. klo 17-19

Miten rakastaa, tukea ja olla läsnä omalle ihanalle lapselle, kun itse ei jaksa? Miten asettaa rajat, kun ei aina itsekään tiedä niitä? Tule kanssamme pohtimaan rakkautta, rajoja ja jaksamista sekä riittävän hyvää vanhemmuutta.

Rohkeasti minä

25.9. klo 17-19

Tuntuuko, että sait roolin, johon et mahdu? Pohditko sukupuoltasi tai seksuaalista suuntautumistasi? Entä seksi – ihanaa, hankalaa, vastenmielistä? Suoraa puhetta seksuaalisuudesta, identiteetistä ja omasta kehosta – tai siitä mikä mielessäsi liikkuu.

Sinua, sinua rakastan – ainakin useimmiten

9.10. klo 17-19

Parisuhde vaatii työtä ja rakkaus elää teoista. Entä jos en jaksa? Mitä jos kumppani tuntuu vievän enemmän kuin antaa? Tai jos minulla ei ole annettavaa? Pohdimme yhdessä parisuhteita, omaa oloa ja rakkauden ylläpitoa.

Kiikunkaakun töissä

23.10. klo 17-19

Viekö työ voimat? Onko vaikea rajata työtä ja vapaa-aikaa? Entäpä oma jaksaminen? Työelämässä on tärkeää osata sanoa ei. Harjoitella sitä yhdessä ja pohdimme keinoja jaksaa paremmin.

Uni hukassa

6.11. klo 17-19

Tuntuuko, että unen puute tekee hulluksi? Miten selvittää ensi yöstä? Ärsyttääkö, kun joka puolella muistutetaan, miten tärkeää uni on? Voiko uneton oppia nukkumaan? Tule juttelemaan samassa suossa tarpovien kanssa. Saat tukea, ymmärrystä ja ehkä muutaman hyvän vinkin.

Jaksaa, jaksaa... - entä jos ei jaksakaan?

20.11. klo 17-19

Tuntuuko siltä, että asioita on vaikea saada aikaiseksi? Muilla tuntuu olevan harrastuksia, siisti koti ja iloinen perhe, kun itse et mainaa jaksaa nousta sängystä? Miten selvittää arjesta? Onko säännöllinen arki sitä mitä kaipaat vai mitä kammoat? Sana on vapaa ja kaikki näkökulmat oikeita.

Mitä mielen päällä?

4.12. klo 17-19

Vai eikö oikein mitään? Onko päällimmäinen tunne plääh? Tule ystävien seuraan ihan sellaisena kuin olet. Aiheina keskustelussa se, mikä tuntuu tärkeältä tai painaa mielessä.

Liiankin rauhallinen joulou

18.12. klo 17-19

Entä jos joulou ei ole iloinen perhejuhla? Onko tulossa monta yksinäistä päivää? Tai vietätkö joulou tavalla, joka ei tunnu omalta? Tehdään yhdessä juuri sinulle sopiva joulouajan suunnitelma, jotta tiedossa on mukavia päiviä.

Keskustelut löydät osoitteesta

www.hyvakysymys.fi/ryhmachat

→ keskustelun otsikolla

Tervetuloa mukaan!



Mielenterveyden
keskusliitto

