

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 Kertaisohjaaja tai kaksi, ja taustatukena ammattilainen. Keskusteluun voit liittyä nimimerkillä, eikä se vaadi rekisteröitymistä. Mukaan mahtuvat 15 ensimmäistä.

Rintaa puristaa,
kaikki ahdistaa?

5.2. klo 18 - 20

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

Sinua, sinua
rakastan - ainakin
useimmiten

19.2. klo 18 - 20

Parisuhte 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.

Kummitteleeko
häpeä nurkissa?

4.3. klo 18 - 20

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.

Kevätaurinko
itkettää

18.3. klo 18 - 20

Saako keväinen aurinko kynnelet silmiin? Tuntuuko heräävä luonto ja toisten ilo keväästä sietämättömältä? Entäs oma olo, miksei se muutu? Pohditaan yhdessä keinoja sietää kevättä ja löytää valon pilkahduksista toivoa.

Seksitön elämä -
miten tässä näin
kävi?

1.4. klo 18 - 20

Kadotitko seksuaaliset halut? Tai haluatko enemmän kuin kumppanisi? Entäpä miten onnistuisi kuivan kauden katkaiseminen? Luovitaan yhdessä halun ja haluttomuuden maastoissa ja etsitään keinoja löytää sopusointuinen seksielämä.

Sisäinen piiskuri
puhuu taas

15.4. klo 18 - 20

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 myötätuntolisella asenteella on elämääme.

Viholliseni ruoka -
vai minä itse?

29.4. klo 18 - 20

Myllertääkö sisälläsi määrittämätön ahdistus? Ahdistus, joka ei tunnu helpottavan? Entäpä ruokaan liittyvät rituaalit - helpottavia vai kahlitsevia? Mietitään yhdessä keinoja purkaa ahdistusta, tunnistaa rituaaleja ja löytää itselleen tukea.

Masentunut äiti -
huono äiti?

13.5. klo 18 - 20

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

Kipu - kutsumaton
kumppanini

27.5. klo 18 - 20

Määrääkö migreeni elämäsi tahdin? Tiedätkö odottaa sitä, vai hyökkykö se päälle yhtäkkiä ja yllättäen? Miten jaksa kivun kanssa? Entäpä keinot helpottaa omaa oloa?

Rohkeasti minä

10.6. klo 18 - 20

Tuntuuko, että sait roolin, johon et mahdu? Pohditko sukupuoltasi tai seksuaalista suuntautumistasi? Suoraa puhetta identiteetistä ja omasta kehosta - tai siitä mikä mielessäsi liikkuu.

Yksinäisyys
ympäriellä

24.6. klo 18 - 20

Rikkoiko kesäaika tutut rutiinit? Hiipikö yksinäisyys seuraksesi? Tule ystävien seuraan ihan sellaisena kuin olet. Aiheina keskustelussa se, mikä tuntuu tärkeältä tai painaa mielessä.

Muut on lomalla -
minä en

8.7. klo 18 - 20

Tuntuuko kesä ihan samalta kuin lokakuinen keskiviikko? Onko toisten lomainnostukseen vaikea liittyä? Tai miten nauttii kesästä vähillä rahoilla? Kaikille meistä kesäloma ei tarkoita vapaana liihottamista, vaan pelkkä ajatuskin voi pusertaa rintaa. Tule mukaan samoja kokeiden joukkoon ihan sellaisena kuin olet.

Huurteisella
hoihtuu huolet?

5.8. klo 18 - 20

Huomaatko tarttuvasi viinilasiin entistä useammin? Tai askelten kääntyvän kulmakuppilaan useammin kuin ennen? Mikä on sopivasti? Tule joukkoon ymmärtäväiseen pohtimaan sinulle sopivia tapoja olla ja elää.

Suunta hukassa?

19.8. klo 18 - 20

Tuntuuko ettet löydä omaa innostusta? Asiaa, joka saa sinut syttymään ja ajantajun katoamaan? Miten tunnistaa itselle tärkeitä asiat ja saada ne osaksi jokapäiväistä elämää? Etsitään yhdessä elämän intohimoja, pieniäkin sellaisia.

Keskusteluun mukaan osoitteesta

www.hyvakysymys.fi/ryhmachat

→ keskustelun
otsikolla



Mielenterveyden
keskusliitto

