

## VERTAISUUDESTA TOIVOA JA VOIMAA

### YKSIN - JA PIENYRITTÄJIEN VIDEOVÄLITTEINEN HYVINVOINTIRYHMÄ keväällä 2021

#### Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu yksin-ja pienyrittäjille, jotka haluavat ylläpitää ja vahvistaa omaa jaksamistaan ja selviytymiskykyään muuttuneessa tilanteessa.

#### Toteutus

Ryhmä kokoontuu torstaisin 7.1.-18.2. paitsi 4.2. ei kokoontumista. Ryhmä kokoontuu klo 9.30-11.00, yhteensä 6 kertaa.

Ryhmä on valtakunnallinen, voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Kokoontumiset toteutetaan videokeskusteluina Teamsin kautta. Ryhmä on ammatillisesti ohjattua vertaistukea. Osallistuminen on maksutonta.

#### Järjestäjä

Ryhmän järjestää MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Ryhmätoiminnot sekä Yrittäjän Kriisikeskus. Ryhmänohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Tiina Kylväjä.

Keskusteluteemat tarkentuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden perusteella. Teemoja mm.

- Muuttunut elämäntilanne, huolenaiheet ja toivo tulevaisuudesta
- Omien selviytymiskeinojen ja vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen
- Oman toimijuuden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen
- Hankalien ja stressaavien ajatusten ja tunteiden käsitteleminen
- Yrittäjäidentiteetti
- Rohkeus etsiä apua, avun ja tuen mahdollisuudet

#### Hae ryhmään

Tämän linkin kautta <https://link.webpolsurveys.com/S/02E300CBBBBAFD1A> 27.11.2020 mennessä. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–8 henkilöä.

#### Lisätietoja

Tiina Kylväjä 050 3538372, [tiina.kylvaja@tukitalo.com](mailto:tiina.kylvaja@tukitalo.com),  
Hannele Lehtonen 040 3548040, [hannele.lehtonen@mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen@mieli.fi)

Jos kaipaat henkilökohtaista keskusteluapua,

- Ota yhteys valtakunnalliseen Yrittäjän Kriisikeskukseen 0503538372, 0447928507, lisätiedot [www.yrittajankriisikeskus.fi](http://www.yrittajankriisikeskus.fi)
- Soita kriisipuhelimeen 09 2525 0111

