



Suomen Mielenterveys ry

# LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ 18–29-VUOTIAILLE

## kevät 2024

### Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, tarvitsevansa tukea jaksamiseen, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen.

### Toteutus

Ryhmä alkaa 2.4 ja kokoontuu tiistaisin klo 16:00-18:00 yhteensä 10 kertaa jatkuen 11.6.2024 asti (ei tapaamista 30.4). Noin 3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.

### Paikka

Kokoontumiset MIELI Kriisikeskus Helsingissä, osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4.krs.

### Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.  
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini Hanski ja Julia Bagrova.

### Tavoitteena on

- Oman elämäntarinan kautta itselle merkityksellisten tapahtumien, ajanjaksojen ja ihmissuhteiden jäsentämistä ja niiden merkitystä itselle.
- Kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa
- Yksinäisyyden ehkäiseminen ja vähentäminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen
- Itsetuntemuksen lisääminen ja itseluottamuksen tukeminen
- Oman hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistuminen

### Keskeisiä teemoja

- Oma elämäntarina, itsetuntemus, itseluottamus, jaksaminen ja mieliala, yksinäisyys ja ihmissuhteet, tunteet, ajatukset, omat selviytymiskeinot, arki ja tulevaisuus. Teemat tarkentuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden perusteella.

Asioita käsitellään enimmäkseen keskustellen. Lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä, kuten kirjoittamista tai rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

### Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään sähköisen haun kautta:

<https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/937d28ca-db9c-46e0-a3dd-94ef762d50ad?displayId=Fin1806423>

tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai soittamalla puh. 040 173 2040.

### Lisätietoja

Sini Hanski, puh. 040 619 7676, [sini.hanski@mieli.fi](mailto:sini.hanski@mieli.fi)