



Suomen Mielenterveys ry



Lounais-Suomen
mielenterveys ry

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ NUORILLE AIKUISILLE, JOIDEN ELÄMÄÄN KORONAEPIDEMIA ON VAIKUTTANUT HAITALLISESTI

2021

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18-29 -vuotiaille nuorille aikuisille, joiden elämään korona on vaikeuttanut ihmissuhteissa, opiskelussa, työelämässä ja harrastuksissa ja kokevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun.

Toteutus

Ryhmä alkaa torstaina 23.9.2021 ja kokoontuu viikoittain klo 15-17 yhteensä 10 kertaa. Ryhmän viimeinen kokoontuminen on 25.11.2021. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä (toimii tietokoneelta ja matkapuhelimelta, joissa on kamera ja mikrofoni). Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Ohjaajat

Ryhmän ohjaajina toimivat Turun kriisikeskuksen työntekijät Petra Koski ja Liina Kuusisto.

Ryhmän tavoitteet

- oman elämäntarinan kautta merkityksellisten tapahtumien, ajanjaksojen ja ihmissuhteiden jäsentäminen
- koronan vaikutukset omaan elämään
- yksinäisyyden ehkäiseminen ja vähentäminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen
- itsetuntemuksen lisääminen ja itseluottamuksen tukeminen
- oman hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen

Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään sähköisen haun kautta tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Lisätietoja

Olli Rauhala
040 657 5545
olli.rauhala@mieli.fi

Järjestäjä: MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Turun kriisikeskus

