



Suomen Mielenterveys ry

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ NUORILLE AIKUISILLE

2021

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat tarvitsevänsä tukea jaksamiseensa, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen.

Toteutus

Ryhmä alkaa tiistaina 26.10. ja kokoontuu viikoittain klo 16 - 18 yhteensä 10 kertaa. Jatkotapaaminen järjestetään noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta.

Paikka

SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A, 4.krs

Ohjaajat

Ryhmän ohjaajina toimivat Kati Kärkkäinen ja Minna Raivikko

Ryhmän tavoitteet

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

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

