



# Valtakunnallinen vertaistukiryhmä YKSIN- JA PIENYRITTÄJILLE

Maanantaisin 9.9.–14.10. klo 9.30–11

Puhutaan,  
se helpottaa.

KOKOONTUMINEN  
ETÄYHTEYKSIN

MAKSUTON

## Kenelle?

Yksin- ja pienyrittäjille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa. Ryhmään mahtuu 10 henkilöä.

## Milloin?

Maanantaisin 9.9.–14.10.2024, klo 9.30–11.00.  
Yhteensä 6 kokoontumista.

## Miten?

Kokoontumiset toteutetaan videokeskusteluina etäyhteyksin. Ryhmä on valtakunnallinen eikä edellytä minkään järjestön jäsenyyttä.

## Ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry  
Hannele Lehtonen, p. 040 354 8040  
Kirsi Nurminen, p. 040 482 1534

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

## Mitä?

Sisältö tarkennetaan osallistujien toiveiden perusteella. Teemoja voivat olla mm.

- Yrittäjäidentiteetti
- Stressin käsittely ja uupumus
- Yrittäjän taloushuolet
- Yrittäjän perhe ja parisuhde
- Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen
- Avun ja tuen mahdollisuudet
- Rohkeus hakea apua
- Muut mieltä kuormittavat asiat

## HAE MUKAAN!

<https://link.webropol-surveys.com/S/02E300CB BBB AFD1A>

Hakijat haastatellaan ryhmän toiminnan edistämiseksi.