

## **LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ HELSINGIN KAUPUNGIN LUKIOLAISILLE**

**2021**

### Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu Helsingin kaupungin lukiolaisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea jaksamiseensa, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnitteluun.

### Toteutus

Ryhmä alkaa maanantaina 4.10. ja kokoontuu viikoittain klo 15.15 – 17.15 yhteensä 10 kertaa.

Ryhmä ei kokoontu syyslomalla 18.10, eikä itsenäisyyspäivänä 6.12.

Jatkotapaaminen järjestetään noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta.

### Paikka

Ressun lukio, Kalevankatu 8-10, 00100 Helsinki

### Ohjaajat

Ryhmän ohjaajina toimivat sosiaalipsykologi Kati Kärkkäinen ja kuraattori Tuuli Teljomaa

### 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 vahvistaminen

### Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään laittamalla sähköpostia osoitteeseen [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi). Laita otsikoksi Lukio-LOT ja viestiin etu- ja sukunimesi, puhelinnumerosi ja muutama sana siitä, miksi tämä ryhmä voisi olla sinulle mielekäs.

### Lisätietoja

Olli Rauhala

040 657 5545

[olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)

Järjestäjä: MIELI Suomen Mielenterveys ry ja Helsingin kaupunki

