

Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmä transsukupuolisille 23-29-vuotiaille 2022

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 23-29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, tarvitsevansa tukea jaksamiseen, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen.

Toteutus

Ryhmä alkaa 15.2. ja päättyy 10.5. (lukuunottamatta 22.3.). Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 18-20.00 yhteensä 12 kertaa, jonka jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6-10 henkilöä. Ryhmässä on kaksi ammattiohjaajaa ja osallistuminen on maksutonta. Kokoontumiset ovat osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4. krs, Mieli ry:n tiloissa.

Tavoitteena on

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

Keskeisiä teemoja ovat

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, piirtämistä.

Miten ryhmään?

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

Lisätietoja Ryhmäprosessista yleisesti

Olli Rauhala, puh 0406575545, olli.rauhala@mieli.fi.

Tarkemmin ryhmästä

Ohjaajina toimivat Enni Happonen (enni.happonen@seta.fi) ja Juha Kilpiä (juha.kilpia@aktuaali.fi)

Järjestäjä

Ryhmän järjestää Mieli ry:n ryhmätoiminnot ja Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.

mieli

**SUKUPUOLEN
MONINAISUUDEN
OSAAMISKESKUS**