

Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmä transsukupuolisille 23-29-vuotiaille

2023

Kenelle?

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

Toteutus

Ryhmä alkaa 5.9. ja päättyy 28.11. Ryhmä kokoontuu tuona aika tiistaisin (lukuunottamatta 17.10.) klo 18–20.00 yhteensä 12 kertaa ja keväällä pidetään yksi jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Ryhmää ohjaa ammattiohjaaja 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 kaltaisessa 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 ja piirtämistä.

Miten ryhmään?

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

Lisätietoja ryhmästä

Ohjaaja Juha Kilpiä (juha.kilpia@aktuaali.fi)

Järjestäjä

Ryhmän järjestää MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmatoiminnat.

mieli

