



Suomen Mielenterveys ry

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ 18–29-VUOTIAILLE

syksy 2023

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, tarvitsevansa tukea jaksamiseen, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen.

Toteutus

Ryhmä alkaa tiistaina 17.10.2023 ja kokoontuu tiistaisin klo 16:00-18:00 yhteensä 10 kertaa. Viimeinen kerta on 19.12.2023. Noin 3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Ryhmässä on kaksi ammattiohjaajaa. Osallistuminen on maksutonta.

Paikka

Ryhmä on valtakunnallinen ja voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Ryhmä kokoontuu videovälitteisesti verkossa.

Tavoitteena on

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

Keskeisiä teemoja

- 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 tai rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään sähköisen haun kautta:

<https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/937d28ca-db9c-46e0-a3dd-94ef762d50ad?displayId=Fin1806423>

tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Lisätietoja

Sini-Maria Tuomivaara, puh. 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

Ryhmän järjestää MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat yhteistyössä Hyvinkään Kriisikeskus Hymisen kanssa.