



Suomen Mielenterveys ry

## Vertaistukiryhmä Talousvaikeuksissa oleville vanhemmille syksy 2023

Ryhmä on tarkoitettu talousvaikeuksissa oleville vanhemmille, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Ryhmään voi osallistua yksin tai yhdessä puolison kanssa.

### Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 6.9.2023 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.00 yhteensä 8 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 25.10.2023. Ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä ja sen ajankohta sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

### Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä, joka mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

### Järjestäjät ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Ryhmätoiminnot ja YLVA – Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki – hanke  
Ohjaajina toimivat YLVA - hankkeen asiantuntija Minna Magnusson ja Ryhmätoiminnan kriisityöntekijä, psykoterapeutti Olli Rauhala

### Tavoitteena on

- Perheen talousvaikeuksiin liittyvien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaistukiryhmässä
- Vanhemmuuden tukeminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

### Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- Stressin hallintakeinot
- Miten taloushaasteista puhua lapselle ikätasoisesti
- Itsemyötätunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen
- Omat arvot ja suhde rahaan
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Voimavarat ja selviytymiskeinot

### Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

### Hakeminen ja lisätiedot

Haku ryhmään tapahtuu Webropol-lomakkeella, johon löytyy linkki ryhmän tietojen kohdalta osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. Hakemukseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä sähköpostitse [ryhmatoiminnot@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnot@mieli.fi) tai soittamalla puh. 040 173 2040. HAE RYHMÄÄN 13.8.2023 mennessä.

Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa. Ryhmä on osallistujille maksuton.

### Lisätietoja:

Olli Rauhala, 040 657 55 45, [oli.rauhala@mieli.fi](mailto:oli.rauhala@mieli.fi) (lomalla 29.6. – 2.8.2023)

Minna Magnusson, 040 351 54 86, [minna.magnusson@mieli.fi](mailto:minna.magnusson@mieli.fi) (lomalla 30.6. – 31.7.2023)