



Suomen Mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä Talousvaikeuksissa oleville vanhemmille kevät 2024

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

Aika

Ryhmä alkaa maanantaina 8.4.2024 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.00 yhteensä 8 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on maanantaina 27.5.2024. 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 Ryhmätoiminnat ja YLVA – Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki – hanke

Ohjaajina toimivat YLVA - hankkeen projektipäällikkö Janette Vesterinen 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 > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. HAE RYHMÄÄN 21.3.2024 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

Janette Vesterinen, 040 489 08 26, janette.vesterinen@mieli.fi