



Suomen Mielenterveys ry

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ 18–29-VUOTIAILLE NUORILLE MIEHILLE kevät 2025

Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille miehille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, tarvitsevana tukea jaksamiseen, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen. Ryhmä soveltuu kaikille itsensä mieheksi identifioiville.

Toteutus

Ryhmä alkaa 21.1.2025 ja kokoontuu tiistaisin klo 16:00-18:00 yhteensä 10 kertaa jatkuen 25.3.2025 asti. 1-3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4.krs.

Järjestäjät

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsingin Ryhmätoiminnot sekä Loisto settlementti ry:n Helsingin Poikien Talo.

Ohjaajina toimivat Sini-Maria Tuomivaara, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja Kimmo Saastamoinen, Helsingin Poikien Talo.

Tavoitteena on

- Oman elämäntarinan kautta itselle merkityksellisten tapahtumien, ajanjaksojen ja ihmissuhteiden jäsentämistä ja niiden merkitystä itselle.
- Kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen vertaisten 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 isossa ryhmässä, pienryhmissä ja pareittain. 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 ryhmatoiminnot@mieli.fi .

Lisätietoja

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