

VERTAISTUKIRYHMÄ NUORTEN VOIMAVARARYHMÄ

(syksy 2024)

Ryhmä on tarkoitettu nuorille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea mielen hyvinvoinnissa, ihmissuhteissa, tulevaisuuden valinnoissa, tunteiden käsittelyssä tai muuten elämässään.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 24.9.2024 ja kokoontuu viikoittain klo 16–18 yhteensä 5 kertaa. Viimeinen tapaaminen on tiistaina 22.10.2024. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Seinäjoki, Alvar Aallon katu 3 A, 2. krs. 60100 Seinäjoki.

Järjestäjä

MIELI Lakeuden mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Seinäjoki. Ohjaajana toimii kriisityöntekijä Hanne Salo.

Tavoitteena on

- Helpottaa yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä, tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia
- Keskustella nuorille tarpeellisista ja tärkeistä kysymyksistä
- Ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistuneisuutta
- Vahvistaa elämänotetta, arjenhallintaa ja jaksamista
- Tukea itsetuntemusta ja voimavaroja
- Käsitellä omaan elämäntarinaansa liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita
- Tulevaisuus ja jatkosuunnitelmat

Sisältöjä

- Oma elämäntarina, elämäkokemukset ja näiden vaikutus
- Itsetuntemus ja itsetunto
- Stressi ja jaksaminen, mieliala, suorituspaineeet
- Ihmissuhteet ja yksinäisyys
- Masennus, ahdistus, itsetuhoisuus
- Tunteet
- Omat voimavarat ja selviytymiskeinot
- Arki, fyysinen ja psyykinen terveys
- Itsenäistyminen, aikuistuminen
- Seksuaalisuus, väkivalta, päihteet
- Tulevaisuus

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut
- Pienryhmä- tai parikeskustelut
- Toiminnalliset menetelmät
- Yksilöllistä työstämistä tukevat tehtävät



Lakeuden
mielenterveys ry

- Yksilöohjaus
- Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset
- Kirjoittaminen
- Piirtäminen
- Musiikki
- Voimaannuttava valokuvaus
- Palveluohjaus / asiakasohjaus

Kustannukset

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä vapaamuotoinen hakemus mieli@kriisikeskussjk.fi

Lisätietoja Hanne Salo p. 050 4767276 tai hanne.salo@kriisikeskussjk.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan kuusi (6) henkilöä.