

## **Vahvistu yhdessä, varmuutta vuorovaikutukseen -ryhmä, kevät 2025**

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille yksinäisyyttä kokeville nuorille.

### **Aika:**

12.3. – 28.5.2025

### **Paikka:**

Kokoukset MIELI Saimaan Kriisikeskuksella Lappeenrannassa, osoitteessa Kristiinankatu 11

### **Hinta:**

Osallistuminen on maksutonta

### **Lisätiedot:**

Tapaamiskertoja on kahdeksan, tapaamisten ajankohdat: ke 12.3., ke 19.3., ke 2.4., ke 9.4. ke 16.4., ke 23.4., ti 29.4. ja ke 28.5. Kaikki tapaamiset järjestetään klo 17 – 19.

### **Tavoitteet:**

- Kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa.
- Yksinäisyyden ehkäiseminen ja vähentäminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen.
- Itsetuntemuksen lisääminen ja itseluottamuksen tukeminen.
- Omien ajatus- ja toimintamallien tunnistaminen ja haluttujen muutosten alkuun saattaminen.

### **Tapaamisten teemat:**

1. Tutustuminen
2. Yksinäisyys - minun tarinani
3. Itsetuntemus ja itsemyötätunto
4. Yksinäisyyden kehässä
5. Rupattelutaidot ja vuorovaikutus
6. Ihmissuhteiden odotukset ja toiveet
7. Oma suuntani
8. Jälleennäkeminen ja kuulumiset

### **Järjestäjä:**

MIELI Etelä-Karjalan Mielenterveys ry.

### **Lisätietoja ja ryhmään hakeutuminen:**

Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmässä on kaksi ohjaajaa.

Ryhmään voi hakea ottamalla yhteyttä 5.3. mennessä: Anne Lamppu, puh. 040 415 6656, anne.lamppu@mieliek.fi.