

Vahvistu yhdessä, varmuutta vuorovaikutukseen -ryhmä, syksy 2025

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

Aika:

16.10. – 4.12.2025

Paikka:

Kokoontumiset MIELI Saimaan Kriisikeskuksella Lappeenrannassa, osoitteessa Kristiinankatu 11

Hinta:

Osallistuminen on maksutonta

Lisätiedot:

Tapaamiskertoja on seitsemän, torstaisin: 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 27.11. ja 4.12. 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

Järjestäjä:

MIELI Etelä-Karjalan Mielenterveys ry.

Lisätietoja ja ryhmään hakeutuminen:

Ryhmään osallistujilta toivotaan mahdollisuutta osallistua kaikille tapaamiskerroille. Osallistuminen ensimmäiseen tapaamiseen on edellytys ryhmään liittymiselle.

Mikäli kiinnostuit ryhmästä, täytä tietosi yhteydenottolomakkeeseen tai ota suoraan yhteyttä ohjaajaan to 9.10. mennessä:

Anne Lamppu: anne.lamppu@mieliek.fi tai 040 415 6656 (viesti tavoittaa parhaiten)