



# Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmä 18–29- vuotiaille nuorille 2026

## Kenelle?

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille nuorille, jotka kokevat olevansa yksinäisiä, tarvitsevansa tukea jaksamiseen, elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuuden suunnittelemiseen.

## Toteutus

Ryhmä aikataulu tarkentuu myöhemmin. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta.

## Paikka

Kokoukset MIELI Kriisikeskus Helsingissä, osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4.krs.

## Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.

## Tavoitteena on

- Oman elämäntarinan kautta itselle merkityksellisten tapahtumien, ajanjaksojen ja ihmissuhteiden jäsentäminen ja niiden merkitys itselle.
- Kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen samantyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa
- Yksinäisyyden ehkäiseminen ja vähentäminen sekä sosiaalisten taitojen vahvistaminen
- Itsetuntemuksen lisääminen ja itseluottamuksen tukeminen
- Oman hyvinvoinnin ja voimavarojen vahvistaminen

## 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. Lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä, kuten kirjoittamista tai rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

## Miten ryhmään?

Voit hakea ryhmään sähköisen haun kautta: [HAKULOMAKE Löydä oma tarinasi](#) tai ottamalla yhteyttä sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi)

## Lisätietoja

Olli Rauhala, p. 040 657 5545, [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)