



Suomen Mielenterveys ry

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ 18–29-VUOTIAILLE

kevät 2026

Kenelle?

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

Toteutus

Ryhmä alkaa 19.1.2026 ja kokoontuu maanantaisin klo 16:00-18:00 yhteensä 10 kertaa (huom. ei hiihtolomaviikolla 8) jatkuen 30.3.2026. Noin 1,5 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen. Ryhmän koko on 6–10 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.

Paikka

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

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnot.
Ohjaajina toimivat Marika Koho ja Julia Korpela.

Tavoitteena on

- Oman elämäntarinan kautta itselle merkityksellisten tapahtumien, ajanjaksojen ja ihmissuhteiden jäsentämistä ja niiden merkitystä 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 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. 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 tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Lisätietoja

Marika Koho, marika.koho@mieli.fi, puh. 040 185 2210