

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

LÖYDÄ OMA TARINASI® -
Vertaistukiryhmiä nuorille ja
nuorille aikuisille
FIN DIN EGEN VÄG
Diskussionsgrupp för ungdomar

2012



**SOS-kriisikeskus
varhaiskuntoutus**

LÖYDÄ OMA TARINASI® - VERTAISTUKIRYHMÄT

Tavoitteet:

Ryhmien tavoitteet:

- helpottaa masennusta, ahdistuneisuutta, yksinäisyyttä
- käsitellä omaan elämään liittyviä ajatuksia ja tunteita
- tukea jaksamista
- vahvistaa itsetuntemusta, elämänotetta ja selviytymistä

Löydä oma tarinasi®-vertaistukiryhmät

Löydä oma tarinasi® vertaistukiryhmien tavoite on tukea nuorten ja nuorten aikuisten jaksamista. Ryhmiä toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen ja Kelan tuella sekä lahjoitusvaroin.

Löydä oma tarinasi® - ryhmät perustuvat keskusteluun, vertaisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen. Niissä käsitellään elämäntarinaa, tämänhetkiseen tilanteeseen, itseen, aikuistumiseen ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä ja haasteita.

Käsiteltäviä teemoja valitaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Keskeisiä teemoja ovat yleensä: oma elämäntarina, erilaiset elämäkokemukset ja niiden vaikutus, itseluottamus, jaksaminen ja mieliala, yksinäisyys ja ihmissuhteet, tunteet, omat voimavarat ja selviytymiskeinot, arjenhallinta ja tulevaisuus. Ryhmissä voidaan myös hyödyntää toiminnallisia menetelmiä, kirjoittamista, rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia.

Ryhmiiin on jatkuva haku ja niitä järjestetään eri ikäryhmille. Ryhmiiin haetaan hakulomakkeella.

Ryhmän koko: 8-10 henkilöä. Ryhmät kokoontuvat viikoittain. Ryhmä on osallistujille maksuton.



Helsingissä käynnistyvät ryhmät

Ryhmä I: 16–18-vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2012.
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

Ryhmä II: 18–20-vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2012.
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

Ryhmä III: 13–15-vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

Ryhmä IV: Finn din egen väg

Diskussionsgruppen inleds hösten 2012.
10 sammanträden kvällstid varje vecka.
Plats: SOS-kriscentret, Helsingfors

Ryhmä V: maahanmuuttajataustaisten nuorten ryhmä (16–19-vuotiaat)

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

Löydä oma tarinasi ® -Kelan kuntoutuskurssi

Kelan kurssikoodi: 42942

18–30-vuotiaat, sekä maahanmuuttajataustaiset että kantaväestöön kuuluvat nuoret aikuiset, joilla on diagnosoitu masennus.

Ryhmä alkaa 9.5.2012 ja kokoontuu 17 kertaa viikoittain keskiviikkoisin klo 16–19.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki.

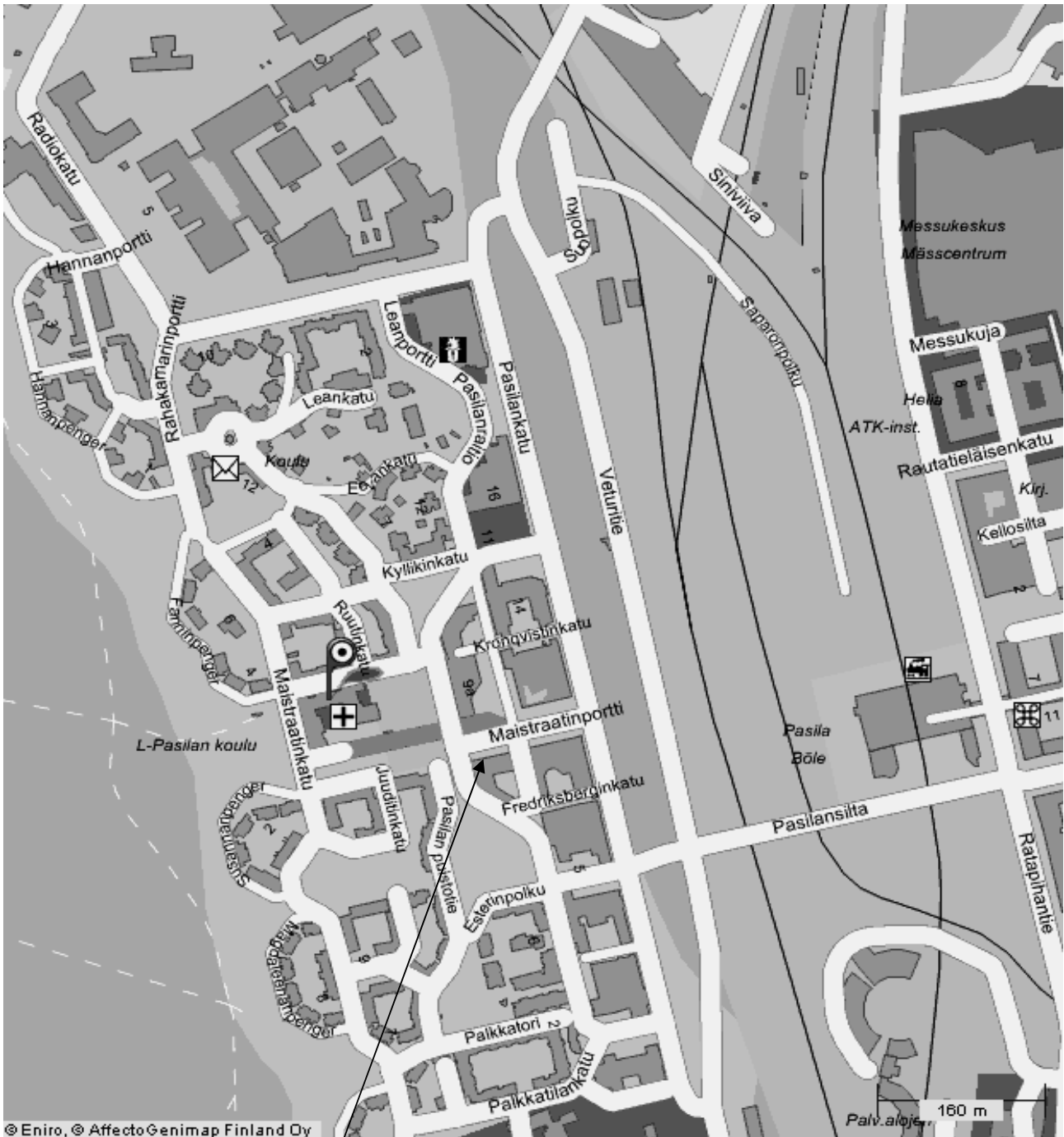
Kurssille hakemista varten tarvitaan lääkärin B-lausunto. Hakulomake täytetään haastattelun yhteydessä. **Hakuaika kurssille päättyy 10.2.2012.**

Lisätietoja: varhaiskuntoutuksen suunnittelija Camilla Djupsund, puh. 040 354 8040 tai camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi

SOS-kriisikeskus – SOS-kriscentret

Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A 4. krs
Länsi-Pasila

Raitiovaunut 7 a ja 7 b pysähtyvät
viereen (pysäkki Maistraatintori)
Pasilan juna-asemalta lyhyt kävely-
matka



**SOS-kriisikeskus
SOS-kriscentret**