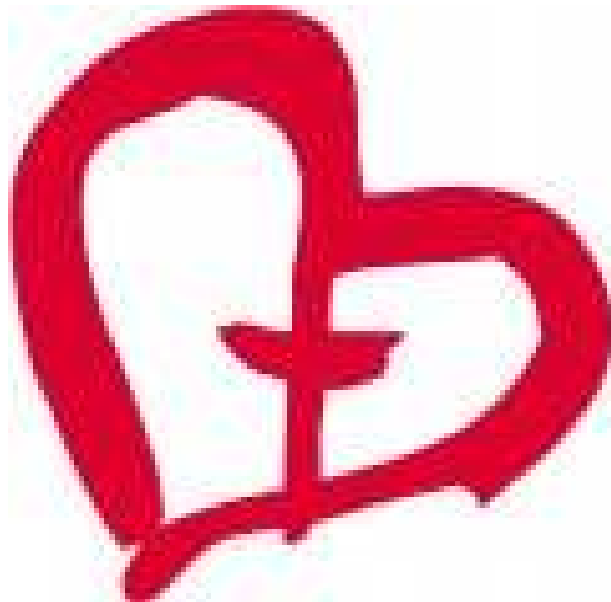


Älä jää yksin – tule ryhmään tapaamaan muita nuoria!

**LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ  
OULUSSA  
17-20-vuotiaille**



**YHTEISVASTUU**

[www.yhteisvastuu.fi](http://www.yhteisvastuu.fi)

**SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA**

[www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu\\_nuorista](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista)

**SOPISIKO LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ MINULLE?**

**Kyllä! mikäli:**

- olet 17-20-vuotias
- olet yksinäinen ja tapaisit mielelläsi muita samanikäisiä nuoria
- haluat osallistua luottamukselliseen keskusteluryhmään
- haluat jutella sinulle tärkeistä asioista omassa elämässäsi
- etsit keinoja tunnistaa tunteita ja selvittää ajatuksia
- olet ahdistunut, mieli on maassa tai kaipaat tukea

- toivot että ymmärtäisit itseäsi ja muita paremmin

## MIKÄ ON LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ?

Löydä oma tarinasi® -ryhmä on ammattilaisten ohjaama nuorten vertaistukiryhmä jossa tavataan keskustelun merkeissä kerran viikossa.

### LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ:

TAVOITTEET:	TEEMAT:
<ul style="list-style-type: none"><li>- helpottaa yksinäisyyttä</li><li>- keskustella omaan elämäntilanteeseen liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista</li><li>- tukea hyvinvointia ja jaksamista</li><li>- ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistusta</li><li>- vahvistaa elämänotetta ja arjenhallintaa</li><li>- tukea itsetuntemusta ja voimavaroja</li><li>- toiveita tulevaisuutta varten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- oma elämäntarina</li><li>- jaksaminen ja mieliala</li><li>- suorituspaineeet</li><li>- yksinäisyys ja ihmissuhteet</li><li>- tunteet, voimavarat ja selviytymiskeinot</li><li>- arjenhallinta</li><li>- itsenäistyminen, aikuistuminen, seksuaalisuus</li><li>- tulevaisuus</li></ul>

## MITÄ APUA VOIN SAADA RYHMÄSTÄ?

### Osallistujien kommentteja ryhmän annista:

- sain jäsennettyä elämäni
- tulini avoimemmaksi perheen ja kavereiden parissa
- ahdistus väheni
- opin ymmärtämään itseäni paremmin
- luottamus itseen ja selviytymiseen voimistui
- auttoi huomata että muillakin on samanlaisia ajatuksia ja kokemuksia kuin minulla
- sain voimia ja keinoja jatkaa matkaa
- tulini toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen

## MITEN VOIN HAKEA RYHMÄÄN?

Ryhmiiin haetaan hakulomakkeella. Hakuaika päättyy 10.1.2012. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. **Hakulomakkeet ja ryhmien aikataulut löytyvät:** [www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu\\_nuorista](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista) -> Oulu

## MITÄ RYHMÄ VAATII MINULTA?

Ryhmän sääntöihin kuuluvat mm. luottamus, vaitiolovelvollisuus ja että osallistujat ovat sitoutuneita osallistumaan tapaamisiin ja keskusteluihin. Ryhmään osallistuminen ei maksa mitään.

## MILLOIN RYHMÄ ALKAA, MITEN JA MISSÄ KOKOONTUU?

Ryhmä tapaa yhteensä 10 kertaa + jatkotapaaminen. Ryhmä alkaa 7.2.2012 ja kokoontuu tiistaisin kello 16.30-18.30. Ryhmissä on 6-10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa. Ryhmä kokoontuu Oulun kriisikeskuksessa.

## **YHTEISVASTUU**

Kirkon Yhteisvastuukeräyksen 2011 teemana oli yhteisvastuu nuorista ja ryhmien tavoitteena on nuorten yksinäisyyden torjuminen. Mielenterveysseura toteuttaa Löydä oma tarinasi® -ryhmiä 13–20-vuotiaille nuorille eri puolella Suomea yhteistyössä paikallisten kriisikeskusten ja seurakuntien kanssa.

### ***Lisätietoa:***

[www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu\\_nuorista](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista)

tai

Camilla Djupsund / Varhaiskuntoutus

puh: 040 354 8040 tai mail: [camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi](mailto:camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi)

