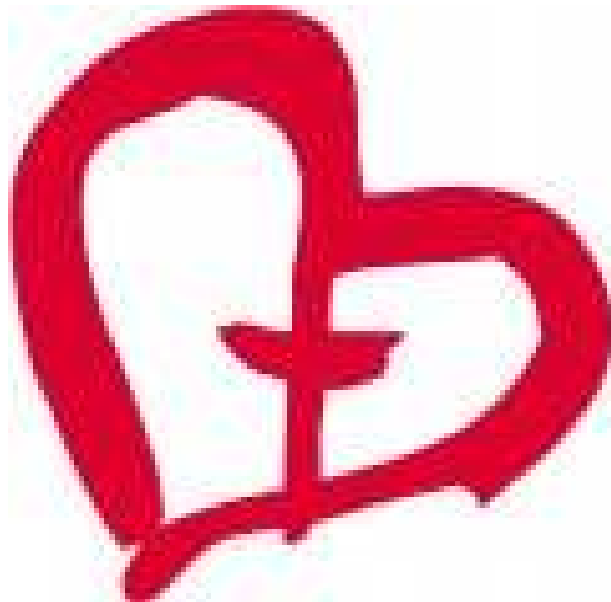


Älä jää yksin – tule ryhmään tapaamaan muita nuoria!

**LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ
OULUSSA
13-16-vuotiaille**



YHTEISVASTUU

www.yhteisvastuu.fi

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

SOPISIKO LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ MINULLE?

Kyllä! mikäli:

- olet 13-16-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">- helpottaa yksinäisyyttä- keskustella omaan elämäntilanteeseen liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista- tukea hyvinvointia ja jaksamista- ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistusta- vahvistaa elämänotetta ja arjenhallintaa- tukea itsetuntemusta ja voimavaroja- toiveita tulevaisuutta varten	<ul style="list-style-type: none">- oma elämäntarina- jaksaminen ja mieliala- suorituspaineeet- yksinäisyys ja ihmissuhteet- tunteet, voimavarat ja selviytymiskeinot- arjenhallinta- itsenäistyminen, aikuistuminen, seksuaalisuus- tulevaisuus

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 16.2.2012. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. **Hakulomakkeet ja ryhmien aikataulut löytyvät:** 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 14.3.2012 ja kokoontuu keskiviikkoisin kello 17-19. Ryhmissä on 6-10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa. Ryhmä kokoontuu Oulun keskustassa, tarkempi osoite varmistuu pian.

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

tai

Camilla Djupsund / Varhaiskuntoutus

puh: 040 354 8040 tai mail: camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi

