

LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄT 13–20-vuotiaille

ÄLÄ JÄÄ YKSIN

- tule ryhmään
tapaamaan **muita nuoria!**



YHTEISVASTUU
www.yhteisvastuu.fi

SUOMEN
MIELENTERVEYSSEURA
[www.mielenterveysseura.fi/
vertaistukiryhmat/
yhteisvastuu_nuorista](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/)

SOPISIKO LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ MINULLE?

KYLLÄ! MIKÄLI:

- 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 kaipaavat 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:

- 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

TEEMAT:

- oma elämäntarina
- jaksaminen ja mieliala
- suorituspaineeet
- yksinäisyys ja ihmissuhteet
- tunteet, voimavarat ja selviytymiskeinot
- arjenhallinta
- itsenäistyminen, aikuistuminen, seksuaalisuus
- tulevaisuus

MITÄ APUA SAIN RYHMÄSTÄ?

Osallistujien kommentteja ryhmän annista

Tulin avoimemmaksi perheen ja kavereiden parissa.

Luottamus itseen ja selviytymiseen voimistui.

Opin ymmärtämään itseäni paremmin.

Auttoi huomata että muillakin on samanlaisia ajatuksia ja kokemuksia kuin minulla.

Ahdistus väheni.

Sain voimia ja keinoja jatkaa matkaa.

Sain jäsenettyä elämäni.

Tulin toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen.

MITEN VOIN HAKEA RYHMÄÄN?

Ryhmiiin haetaan hakulomakkeella. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. Hakulomakkeet ja ryhmien aikataulut löytyvät osoitteesta: www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

MITÄ RYHMÄ VAATII MINULTA?

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

MITEN RYHMÄ KOKOONTUU?

Ryhmissä on 6–10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa. Ryhmä tapaa kerran viikossa, 2 tuntia kerrallaan yhteensä 10 kertaa + jatkotapaaminen.

MISSÄ LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄT KÄYNNISTYVÄT?

Löydä oma tarinasi® -vertaistukiryhmiä alkaa 2012 seuraavilla paikkakunnilla:

Helsinki, Turku, Kuopio, Oulu, Savonlinna, Mikkeli, Sastamala, Vihti, Rovaniemi,

Kemi, Salo. Lisätietoa yhteystiedoista ja aikatauluista löydät osoitteesta:

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

LISÄTIETOA:

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

tai Camilla Djupsund / Varhaiskuntoutus

puhelin 040 354 8040

camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi



SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

YHTEISVASTUU

Yhteisvastuu on lähimmäisenrakkauden kansanliike ja evankelisluterilaisen kirkon vuosittainen suurkeräys, joka auttaa hädänalaisia syntyperään, uskontoon tai poliittiseen vakaumukseen katsomatta Suomessa ja kehitysmaissa. Vuonna 2011 Yhteisvastuu torjui nuorten yksinäisyyttä Suomessa ja Mosambikissa. Suomessa keräysvaroin toteutettavan Yhteisvastuutoiminnan toteuttajina ovat MLL, SPR ja Mielenterveysseura ja seurakunnat. Mielenterveysseura toteuttaa Löydä oma tarinasi® -ryhmiä 13–20-vuotiaille nuorille eri puolilla Suomessa yhteistyössä paikallisten kriisikeskusten ja seurakuntien kanssa.