

Älä jää yksin – tule ryhmään tapaamaan muita nuoria!

**LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMIÄ
HELSINGISSÄ
13-20-vuotialle**



YHTEISVASTUU

www.yhteisvastuu.fi

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

SOPISIKO LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ MINULLE?

Kyllä! mikäli:

- olet 13-20-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">- 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 jäsenettyä 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 on jatkuva haku ja niihin haetaan hakulomakkeella. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. Hakulomakkeet ja aikataulut löytyvät osoitteesta:

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

-> HELSINKI. **Hakulomakkeet lähetetään osoitteeseen:** Suomen Mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus, Maistraatinportti 4 A 4. krs, 00240 Helsinki.

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 RYHMIÄ ALKAA?

Löydä oma tarinasi vertaistukiryhmä 13 - 15-vuotiaille

Ryhmä alkaa tammikuussa 2012 ja kokoontuu maanantaisin yht. 10 kertaa + jatkotapaaminen. Ryhmä kokoontuu SOS-kriisikeskuksessa.

Löydä oma tarinasi -vertaistukiryhmä 16 - 18-vuotiaille

Ryhmä alkaa maaliskuussa ja kokoontuu keskiviikkoisin yhteensä 10 krt + jatkotapaaminen.

Ryhmä kokoontuu SOS-kriisikeskuksessa.

Löydä oma tarinasi vertaistukiryhmä 18-20-vuotiaille

Ryhmä alkaa maaliskuussa 2012 ja kokoontuu 10 kertaa viikottain + jatkotapaaminen. Ryhmä kokoontuu Snellussa.

Ryhmissä on 6-10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa.

LISÄTIETOA:

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

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

YHTEISVASTUU

Yhteisvastuu on lähimmäisenrakkauden kansanliike ja evankelis-luterilaisen 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, Mielenterveysseura ja seurakunnat. Mielenterveysseura toteuttaa Löydä oma tarinasi® -ryhmiä 13-20-vuotiaille eri puolilla Suomea yhteistyössä paikallisten kriisikeskusten ja seurakuntien kanssa.

