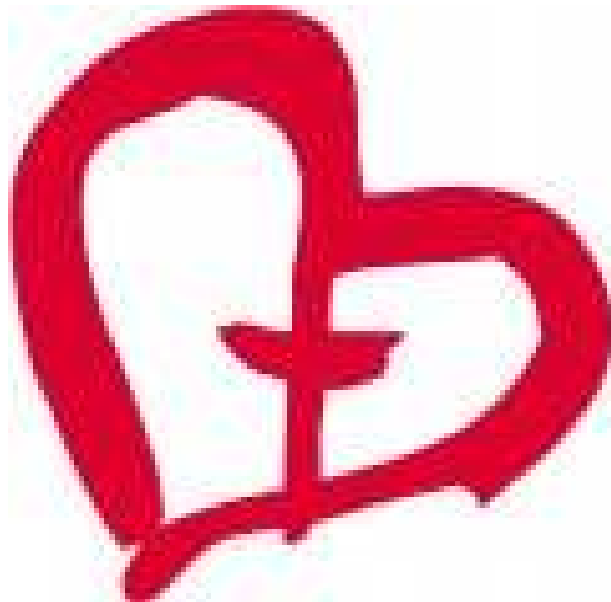


Älä jää yksin – tule ryhmään tapaamaan muita nuoria!

**LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ  
LAHDESSA  
18-20-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 18-20-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 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:	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 jäsenettyä elämäni
- tulin 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
- tulin toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen

## MITEN VOIN HAKEA RYHMÄÄN?

Ryhmään on jatkuva haku. Ryhmään haetaan hakulomakkeella. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. **Hakulomakkeet ja ryhmien aikataulut löytyvät osoitteesta:** [www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu\\_nuorista](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista)  
-> LAHTI

### Hakulomakkeet lähetetään osoitteeseen:

Lahden Seudun Kriisikeskus, Mariankatu 19 B 28, 15110 Lahti.

## 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 alkaa maaliskuussa 2012 ja kokoontuu viikottain 2 tuntia/kerta yhteensä 10 kertaa + jatkotapaaminen. Ryhmissä on 6-10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa. Ryhmä kokoontuu osoitteessa: Mariankatu 19 B 28, 15110 Lahti.

### **LISÄTIETOA:**

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

tai:

ryhmänohjaaja Eija, [toimisto@lahdenkriisikeskus.fi](mailto:toimisto@lahdenkriisikeskus.fi), puh. 03 - 877 660

tai:

Camilla, [camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi](mailto: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.

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA