

LÖYDÄ OMA TARINASI® -VERTAISTUKIRYHMÄT

**Nuorten yksinäisyyden
torjumiseksi**



YHTEISVASTUU
www.yhteisvastuu.fi

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

**SUOMEN
MIELENTERVEYSSEURA**
www.mielenterveysseura.fi/
vertaistukiryhmat/
yhteisvastuu_nuorista

YHTEISVASTUUVARAIN VERTAISTUKIRYHMIÄ NUORILLE ERI PUOLILLA SUOMEA

Vuoden 2011 kirkon Yhteisvastuukeräyksen teemana oli lasten ja nuorten yksinäisyys ja sen torjuminen. Yhteisvastuukeräyksen tuoton saajina ja toiminnan toteuttajina ovat MLL, SPR, Mielenterveysseura ja seurakunnat. Mielenterveysseura tulee käynnistämään ja levittämään Löydä oma tarinasi® -vertaistukitoimintaa eri puolilla Suomea yhteistyössä paikallisten kriisikeskusten ja seurakuntien kanssa. Ryhmiä on Yhteisvastuuvoroin mahdollisuus järjestää 2012–2014.

LÖYDÄ OMA TARINASII® -RYHMÄT

Löydä oma tarinasi® -ryhmät ovat ammatillisesti ohjattua vertaistukitoimintaa. Ryhmiä järjestetään eri ikäryhmille ja mallia sovelletaan eri-ikäisille huomioiden osallistujien elämäntilanteet, tuen tarpeet ja odotukset. Ryhmät perustuvat keskusteluun, vertaisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen. Niissä käsitellään nuoren elämäntarinaa, tämänhetkiseen tilanteeseen, itseen, aikuistumiseen ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä ja haasteita.

KOHDERYHMÄ

Kohderyhmänä ovat 13–20-vuotiaat nuoret jotka kokevat yksinäisyyttä, ahdistusta, masennusta tai tuen tarvetta omassa elämäntilanteessaan. Näkökulmana ja tavoitteena toiminnassa on ennaltaehkäisy. Ryhmien myötä pyritään tarjoamaan matalan kynnyksen apua laajalle kohderyhmälle jo varhaisessa vaiheessa tuen tarvetta.

LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄN TAVOITTEET JA TEEMAT

TAVOITTEET:

- helpottaa yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea sosiaalista hyvinvointia
- keskustella nuorille tarpeellisista ja tärkeistä kysymyksistä
- ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistuneisuutta
- vahvistaa elämänotetta, arjenhallintaa ja jaksamista
- tukea itsetuntemusta ja voimavaroja
- käsitellä omaan elämäntarinaan liittyvien kokemuksia, ajatuksia ja tunteita
- tulevaisuus ja jatko suunnittelemat

KESKEISET TEEMAT:

- oma elämäntarina
- erilaiset elämäkokemukset ja niiden vaikutus
- itsetuntemus ja itseluottamus
- jaksaminen ja mieliala
- suorituspaineeet
- yksinäisyys ja ihmissuhteet
- masennus ja ahdistus
- tunteet
- vomat voimavarat ja selviytymiskeinot
- arjenhallinta
- itsenäistyminen, aikuistuminen, seksuaalisuus
- tulevaisuus

RAKENNE:

- 10 viikottaista tapaamista
a´ 2 tuntia + jatkotapaaminen
2–3 kk jälkeen
- 6–10 osallistujaa + 2 ohjaajaa

MENETELMÄT:

- ryhmäkeskustelut
- pienryhmäkeskustelut
- psykoedukaatio
- toiminnalliset menetelmät
- yksilöllistä työstämistä tukevat tehtävät
- yksilöohjaus
- rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset
- kirjoittaminen
- piirtäminen
- musiikki
- palveluohjaus

MISSÄ LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄT KÄYNNISTYVÄT

Löydä oma tarinasi® -vertaistukiryhmiä käynnistetään 2012 alkaen ensisijaisesti seuraavilla paikkakunnilla: **Helsinki, Turku, Kuopio, Oulu, Savonlinna, Mikkeli, Sastamala, Vihti, Rovaniemi, Kemi, Salo**. Lisätietoa yhteystiedoista löytyvät osoitteesta: www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

RYHMIIN HAKEMINEN

Ryhmiin haetaan hakulomakkeella. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. Osallistuminen on maksutonta. Hakulomakkeet ja aikataulut löytyvät 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

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 ja Mielenterveysseura ja seurakunnat.