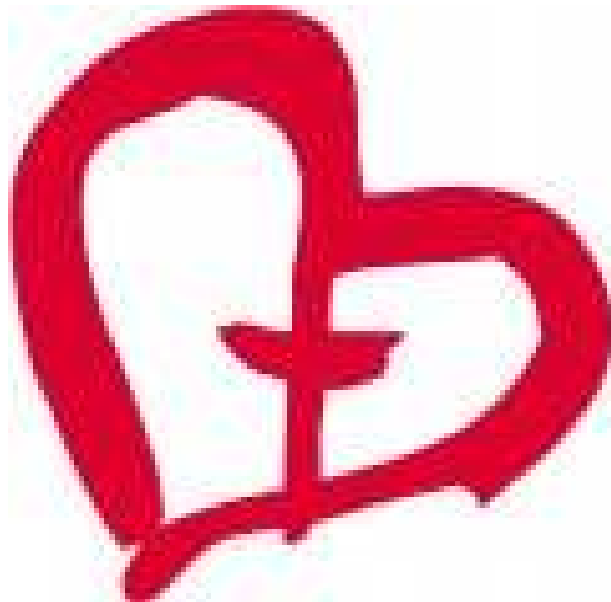


Älä jää yksin – tule ryhmään tapaamaan muita nuoria!

**LÖYDÄ OMA TARINASI®-VERTAISTUKIRYHMÄ
MIKKELISSÄ
16-20-vuotiaille**



YHTEISVASTUU

www.yhteisvastuu.fi

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

SOPISIKO LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄ MINULLE?

Kyllä! mikäli:

- olet 16-20-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 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?

Ryhmään haetaan hakulomakkeella. Osallistujat valitaan hakulomakkeiden ja haastattelun perusteella. Ryhmään on jatkuva haku. **Hakulomakkeet ja ryhmien aikataulut löytyvät:** www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista -> Mikkeli
Hakulomakkeet palautetaan osoitteeseen: Mikkelin Kriisikeskus/Mirka Leikas, Porrassalmenkatu 23 A, 4. krs, 50100 Mikkeli.

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. **Kokoontumiset ovat: nuorten palvelupiste Olkkarissa osoitteessa: Ristimäenkatu 3, 50100 Mikkeli.**

LISÄTIETOA:

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/yhteisvastuu_nuorista

tai

Mirka Leikas, puh. 0400 922 310 tai mirka.leikas@mikkelinkriisikeskus.fi

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

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.

