



Vertaistukiryhmä mielenterveysomaisille ja - läheisille

FinFamin Prospect-vertaisryhmätoiminta avaa uusia näköaloja henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä.

Tule mukaan voimaannuttavaan vertaisryhmään.

Ryhmässä käsitellään seuraavia aiheita:

1. Toisiin tutustuminen
2. (Mitä) olemme oppineet psyykkisistä sairauksista?!
3. Paineiden tunnistaminen
4. Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen
5. Suru ja menetyksen kokeminen
6. Aktiiviset selviytymistaidot
7. Kypsät selviytymistaidot
8. Tukiverkoston kartoitus
9. Muutos ja tavoitteiden asettaminen
10. Yhteenveto. Katse tulevaan!

Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa. Ryhmään otetaan max 12 henkilöä.

Prosepect –ryhmä info tiistaina 26.9.2017 klo 17.00 Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry, Itäinen Pitkätatu 11 A. Ryhmä alkaa 3.10. ja päättyy 5.12.2017. Ryhmä toimii suljettuna ryhmänä ja kokoontuu 10 kertaa viikoittain. Säännöllinen osallistuminen tapaamisiin antaa osallistujalle parhaan hyödyn, sillä uudet aiheet pohjautuvat ryhmässä aikaisemmin käsiteltyihin teemoihin. Ohjaajina Sirpa ja Marketta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset

Samuli Koskinen p. 044 793 0581 samuli.koskinen@vsfinfami.fi