

RYHMÄ ON PARHAIMMILLAAN

V oimauttava
E mpaattinen
R atkaisukeskeinen
T avoitteellinen
A ito
I nnostava
S tressitön
U udistava
U nelmoiva
S osiaalinen



VOIMAA VERTAISUUDESTA

-Kokemusasiantuntijavetoinen vertaistukiryhmä
masennuksesta kuntoutuville aikuisille ja nuorille aikuisille



KoKoA – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry.
Pohjanmaan Kriisikeskus Valo
Österbottens Kriscenter Valo

Oletko aikuinen/nuori aikuinen?

Tuntuuko, että elämän suunta on hukassa?

Kaipaako ymmärrystä ja kuulluksi tulemista?

Haluatko kokea yhteenkuuluvuutta?

Haluatko tavata muita samassa tilanteessa olevia?

Haluatko keskustella ryhmässä?

Kaipaako tukea?

Jos vastasit kyllä, Voimaa Vertaisuudesta -ryhmä on juuri Sinulle.

VOIMAA VERTAISUUDESTA

-vertaistukiryhmä

Ryhmät on suunnattu nuorille aikuisille ja aikuisille, jotka ovat kuntoutumassa masennuksesta. Ryhmiä ohjaavat koulutetut kokemusasiantuntijat Hanna Jakobsson ja Tiina Keho, joilla on molemmilla kokemus sekä masennuksesta että siitä toipumisesta. Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu runko, mutta tapaamiset etenevät keskustellen.

Ryhmät kokoontuvat kevään aikana kuusi kertaa. Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumista jokainen ryhmäläinen tapaa ohjaajan tutustumisen ja lisäinfon merkeissä.

Ryhmässä joukko samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä pääsee jakamaan kokemuksiaan. Ryhmän maailma on rikkaampi ja avaa näkökulmia aivan erilailla kuin itsekseen pohtiminen.

Ryhmien tavoite on avoin vuorovaikutus, arjen voimaannuttaminen ja onnistumisen kokemukset. Jokainen saa tulla paikalle omana itsenään ja kaikki huomioidaan yksilöinä. Kaikki toiminta lähtee kunnioituksesta ja luottamuksesta.

TOTEUTUS

-ryhmissä 6-8 osallistujaa

-ryhmät kokoontuvat 1 kerran viikossa (vko16-22)

-ryhmätapaamisia yhteensä 6 kertaa

-ryhmäläiset tapaavat ohjaajan kahden kesken ennen ryhmätapaamisia.

-ryhmät toimivat suomeksi

-ryhmät kokoontuvat torstaisin klo. 17:00

ILMOITTAUTUMINEN

Maritta Vuorenmaa

Puh. 044 060 2660

maritta.vuorenmaa@pohjanmaankriisikeskus.fi