*LOT-ryhmässä käsitellään luottamuksellisesti elämään, itsetuntemukseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.*

**Löydä Oma Tarinasi®**

**(LOT-ryhmä)**

**seuraava ryhmä alkaa helmikuussa 2019**

LOT-ryhmä on tarkoitettu 16–22-vuotiaille nuorille. Mukaan kannattaa hakeutua, mikäli haluaa vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntemusta, haluaa kohentaa mielialaa ja /tai kokee itsensä yksinäiseksi. Ryhmässä voi luottamuksellisesti käsitellä omaa elämäntilannettaan, opetella tunnistamaan tunteitaan ja selvitellä ajatuksiaan elämästä sekä kuulla muiden nuorten ajatuksia.

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa **torstaisin klo 16–18** Kuovin nuorisotalolla, Kuovinkuja 4. Lisäksi syksylle 2019 sovitaan yksi ”Mitä kuuluu?” – tapaaminen.

**Ilmoittautumiset tammikuun aikana** **toimisto@raumankriisikeskus.fi**. Ohjaajat tapaavat jokaisen ilmoittautuneen nuoren ennen ryhmän muodostamista. Pienen juttuhetken myötä nuoren on mahdollisuus tehdä päätöksensä ryhmään tulosta.

Lisätietoja:

Mirja Parjanen Kirsi Toivola

etsivä nuorisotyö kriisikeskus Ankkurpaikk`

Rauman kaupunki Rauman seudun mielenterveysseura

mirja.parjanen@rauma.fi toimisto@raumankriisikeskus.fi

p. 040 833 0824 p. 02 8378 5600



**AIEMPIIN RYHMIIN OSALLISTUNEIDEN KOMMENTTEJA:**

Miten ryhmään osallistuminen on vaikuttanut sinuun?

- en ole enää niin pidättynyt, vaan uskallan olla enemmän oma itseni

- avoimuus lisääntynyt

- yleinen toimintakyky lisääntyi

- uusia ihmissuhteita

- positiivisuus lisääntyi

- jaksaminen

- iloa, tukea, mukavuutta omaan elämään ja vaihtelua arkeen

- syöminen normalisoitui (ennen en syönyt tai söin ahdistukseen)

- itsetunto kohentui

- ryhmä vaikutti positiivisesti lähes kaikkiin elämän osa-alueisiin

- olen rohkaistunut enkä ole enää niin ennakkoluuloinen kuin ennen

- arki on enemmän rytmitettyä

- olen toiveikkaampi tulevaisuuden suhteen

- uskalsin avata suuni ryhmässä (ennen en ole uskaltanut)

- osaan olla iloisempi enkä ole enää niin väsynyt

- elämänhalu lisääntyi

- ei ahdista niin paljoa

- enemmän rohkeutta

- en vihaa itseäni enää niin paljon

- olen sosiaalisempi

Mikä oli parasta ryhmään osallistumisessa?

- vertaistuki

- omanikäiset keskustelukaverit

- hyvä ilmapiiri

- huomasi, että muillakin on samanlaisia ongelmia kuin itsellä

- sain uuden kokemuksen, pohdin sekä hyviä että huonoja asioita

- saatoin muuttua hieman parempaan suuntaan, esim. en ole niin ennakkoluuloinen kuin

 ennen, uskallan tutustua muihin ja olla oma itseni

- mukavat ohjaajat

- asioiden pohdinta ohjatusti

- täällä sai kertoa kaiken mitä halusi ja muut kuuntelivat

- ihanat, inspiroivat kanssaryhmäläiset

- yksi elämäni mukavin kokemus

- se, että on paikka, jossa kuunnellaan

- kokonaisuus ja luottamus

- se, että sai kertoa omia asioita ja huolia ja mitä ajattelee yms.

- keskusteleminen

- sai tutustua uusiin ihmisiin