

Parempi mieli -hanke



Parempi mieli- hanke tarjoaa 16–29- vuotiaille tukea mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Tukea saa ilman diagnooseja tai lähetteitä, ja lähtökohtaisesti anonyymisti. **Yksilökeskusteluajat** ovat varattavissa netin ja IG:n kautta, tai olemalla suoraan yhteydessä hankkeen työntekijöihin. Juttelemaan voi tulla minkä tahansa mieltä painavan asian tai huolen kanssa. Olemme täällä sinua varten!

Muita työmuotoja ovat **Parempi mieli -tukipiste**, joka jalkautuu mm. eri oppilaitosten sekä Tampereen Ohjaamon tiloihin. Voit tulla keskustelemaan ja kuulemaan mielen hyvinvointiin sekä elämänhallintaan liittyvistä asioista. Sinulla on myös mahdollisuus päästä keskustelemaan mieltä painavista asioista tai huolista työntekijän kanssa saman tien.

Lisäksi voit ilmoittautua mukaan hyvinvoinnin pienryhmään, eli **Telakalle**. Ryhmä kokoontuu 3–5 kertaa. Päivän aihe ja toiminnallinen sisältö vaihtelevat viikoittain. Mukaan voi tulla kuka tahansa 16–29-vuotias nuori. Ryhmään mahtuu max. 10 hlö. Tarkemmat tiedot sekä aikataulut löydät nettisivuilta ja Instagramista.

Tukipiste

Tule tapaamaan meitä Tampereen Ohjaamolle (Hammareninkatu 5B) tiistaisin klo 13–16.



Vierailemme myös mm. Tredun eri toimipisteissä, TAMK Parvessa, Voionmaan koulutuskeskuksella sekä Yliopiston Navigaattoreissa. Tarkemmat päivämäärät löydät netistä ja IG.

Tukipisteellä saat vinkkejä mm. hyvinvoinnin oma-apuohjelmien sekä mindfulness- harjoitusten käyttöön. Lisäksi sinulla on mahdollisuus saada keskusteluapua paikan päällä, ilman ajanvarausta!

Telakka

Telakka, eli kehon ja mielen hyvinvoinnin pienryhmä kokoontuu kevään 2024 aikana ainakin seuraavasti:

Keskiviikkoisin 21.2.-13.3. klo 16:15-18:15 Ohjaamolla

Tulossa myös: MTEA1 - koulutus!

Ilmoittautumiset sekä lisätiedot Parempi mieli Henriltä!

mieli

Pirkanmaan
mielenterveys ry

Yhteystiedot

Riikka Ollila
hankevastaava
044 2313 526
riikka.ollila@osviitta.fi

Henri Hyytinen
hanketyöntekijä
044 7507 090
henri.hyytinen@osviitta.fi



parempimieli_