**HYVINVOINTIA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN OMAISILLE JA LÄHEISILLE-RYHMÄ VERKOSSA KEVÄÄLLÄ 2021**

**Kasvokkainen live-ryhmä mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille toteutetaan verkossa webex-alustalla. Ryhmän alussa on alustus ja sen jälkeen on keskustelua ja jakamista.**

**Tavoitteena on kokemusten, ajatusten ja tunteiden käsitteleminen saman tyyppisessä elämäntilanteessa olevien kanssa, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääminen ja oman hyvinvoinnin, voimavarojen ja toimintakyvyn vahvistuminen.**

**Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 10.00-11:30:**

**21.1. Ryhmähaastattelu, tahot ja ryhmäläiset esittäytyvät**

**28.1. Tunteet, Finfami ry, Tuulia Laaksonen ja kokemusasiantuntija**

**18.2. Oma elämäntilanne, Vihdin Seurakunta, työntekijä**

**11.3. Ajatukset, tunteet, toiminta, Ptky Karviainen, Marika Halmetoja**

 **1.4. Omaisille tietoa asumispalvelusta, Ykköskoti Hiidenpelto, Pia-Leena Könönen ja Heidi Marttila**

**22.4. Vuorovaikutuksen mahdollisuudet ja haasteet. Pohdiskelua JAKSAT-mallin pohjalta. HUS, Jyrki Nikanne**

 **6.5. Omat vahvuudet ja selviytymiskeinot hyvinvointiin, palaute: Vihdin Kriisikeskus, Leena Tiitto, Hanna Erätuli, tukihenkilö**

**27.5. Seurantatapaaminen.**

**Ryhmän järjestää Vihti-Karkkilan omaistoiminnan neuvottelukunnan tahot. Ryhmässä ohjaajina on työntekijöitä ja tukihenkilö tai kokemusasiantuntija.**

**Ryhmän koko on 6–8 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.**

**Voit hakea ryhmään viimeistään 14.1.2021 ottamalla yhteyttä** **leena.tiitto@vihdinmielenterveysseura.fi** **ja saat linkin sähköpostiisi ryhmään osallistumista varten. Olet tervetullut!**

**Lisätietoja: Leena Tiitto, p. 050-404 2358.**

