**HYVINVOINTIA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN OMAISILLE JA LÄHEISILLE-RYHMÄ VERKOSSA KEVÄÄLLÄ 2022**

**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:**

**20.1. Ryhmähaastattelu, tahojen ja ryhmäläisten esittely**

**27.1. Tunteet, Finfami ry, Catarina Forsström ja kokemusasiantuntija**

**10.2. Oma elämäntilanne, Vihdin Seurakunta, Maria Hanhikorpi**

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

**10.3. Omaisille tietoa asumispalvelusta, Ykköskoti Hiidenpelto, Pia-Leena Könönen**

**24.3. Aa-toiminta, Ertsi**

**7.4. Vuorovaikutuksen mahdollisuudet ja haasteet. Pohdiskelua JAKSAT-mallin pohjalta. psykologi Jyrki Nikanne**

**21.4. Omat vahvuudet ja selviytymiskeinot hyvinvointiin, palaute: Vihdin Kriisikeskus, Leena Tiitto, Emmi Rantakallio, tukihenkilö**

**12.5. Seurantatapaaminen.**

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

**Ryhmän koko on 4–7 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.**

**Voit hakea ryhmään viimeistään 13.1.2022 ottamalla yhteyttä** [**leena.tiitto@vihdinmielenterveysseura.fi**](mailto:leena.tiitto@vihdinmielenterveysseura.fi) **ja saat linkin sähköpostiisi ryhmään osallistumista varten. Olet tervetullut!**

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

