**HYVINVOINTIA MIELENTERVEYVAIKEUKSISTA KÄRSIVIEN LÄHEISILLE-RYHMÄ VERKOSSA SYKSYLLÄ 2022**

**Videovälitteinen kasvokkainen live-ryhmä mielenterveysvaikeuksista kärsivien läheisille ympäri maata toteutetaan verkossa webex-alustalla. Ryhmän alussa on alustus ja sen jälkeen on keskustelua ja jakamista.**

**Tavoite: 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:**

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

**1.9. Tunteet, Finfami ry, Catarina Forsström**

**15.9. Aa-toiminta, Ertsi**

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

**13.10. Läheisille tietoa asumispalvelusta, Ykköskoti Hiidenpelto, Pia-Leena Könönen**

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

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

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

**1.12. Seurantatapaaminen.**

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

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

**Voit hakea ryhmään viimeistään 15.8.2022 ottamalla yhteyttä** **leena.tiitto@vihdinmielenterveysseura.fi** **ja saat linkin sähköpostiisi ryhmään osallistumista varten. Olet tervetullut!**

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

