

**Maksuton
kurssi**

Ryhmä toivon tukijana

Kaipaatko uusia menetelmiä, joilla tukea mielenterveyden ongelmia kokevia asiakkaitasi? Sopisivatkohan ryhmämuotoiset tapaamiset meille ja onko niistä osallistujille hyötyä? Ryhmän ohjaaminen kyllä kiinnostaa, mutta tuntuu myös vähän työläältä? Mitä se vaatisi minulta? Osaankohan?

Ryhmäkokoontumiset ovat ammatillisesti ohjattua toimintaa, jossa ammattilaisten rinnalla voidaan hyödyntää kokemuksellisuutta ja vertaisuutta. Kokemus siitä, että toisilla ihmisillä on samankaltaisia vaikeuksia ja toisten tarinoiden kuuleminen ovat monelle mielenterveysongelmia arjessaan kokevalle tärkeä toivoa herättävä ja toipumista tukeva asia. Ryhmässä koetaan porukkaan kuulumista, tehdään näkyväksi vahvuuksia, osaamista, voimia tuovia asioita ja vaihdetaan ajatuksia ja kokemuksia.

Voimavararyhmiä, arkivinkkiryhmiä, tapaamisryhmiä... Tutustumme yhdessä erilaisiin ryhmiin, mahdollisuuksiin vetää ryhmätapaamisia yksilötyön rinnalla ja aihepiireihin, jonka ympärille ryhmätoiminta voisi rakentua. Entä mikä on ryhmää koossa pitävä tunnetavoite, mitkä ovat ryhmän rakenteet ja rajat?

Ryhmän ohjaamiseen liittyy myös monenlaisia haasteita. Miten sitouttaa ihmisiä mukaan? Miten tukea keskustelun syntymistä? Entä saada mukaan myös kaikkein hiljaisimmat, rohkaista heitä, joille sosiaaliset tilanteet ovat ahdistavia tai tunteista puhuminen on vaikeaa? Kuinka hillitä ryhmän äänekkäintä, että toisetkin saavat tilaa?

Opettelemme ryhmäohjauksen perusvalmiuksia ja tutustumme yksinkertaisiin toiminnallisiin työvälineisiin, joita käyttää keskustelun avauksiin ja yhteiseen ryhmätyöskentelyyn.

Kenelle?

Mielenterveyskysymyksiä työssään kohtaaville ammattilaisille, jotka kipeästi kaipaavat uusia työvälineitä ja joita innostaa ajatus ryhmämuotoisesta toiminnasta.

Oulu

Ajankohta: 19.2.

Paikka: Nuorten ystävät, Waenerbergsali, Torikatu 28, Oulu

Kellonajat: 9.00 – 16.00

Ohjaajat: Tuula Laitinen ja Tarja Tikkanen, Mielenterveyden keskusliitto

Ilmoittaudu viimeistään: 12.2.

Kurssille mahtuu: 20

Hae mukaan:
www.mtkl.fi/tapahtumakalenteri
(Hae kurssin nimellä)



**Mielenterveyden
keskusliitto**

