



# SELVIITYJÄT

# VERTAISRYHMÄ 2020

## Kenelle?

Kiusaamista kokeneille 12-20 vuotiaille nuorille.

## Milloin?

Keskiviikkoisin 29.1. alkaen klo 18.00 tai  
Maanantaisin 3.2. alkaen klo 16.30 Kuopiossa

## Mitä?

Turvallinen pienryhmä, jossa toiminnallisten yksilö, pari ja ryhmäharjoitteiden avulla käsitellään teemoja, kuten itsetunto, sosiaaliset suhteet ja oma kiusaamiskokemus.

## Miksi?

Vertaistuki ryhmä auttaa selviytymään kiusaamiskokemuksista ja ehkäisee negatiivisia seurauksia, joita kiusaaminen voi aiheuttaa.

- 1 Ryhmän aloitus
- 2 Kuka minä olen
- 3 Kiusaamiskokemukseni
- 4 Tunteet ja ajatukset
- 5 Minä ja muut
- 6 Sosiaalisesti taitava minä
- 7 Minä selviytyjänä
- 8 Maailman paras minä
- 9 Katse tulevaisuudet

**Lisätietoja ja mukaan pääsee** ottamalla yhteyttä  
Elina Hartikainen 050 352 8980 tai [elina.hartikainen@mll.fi](mailto:elina.hartikainen@mll.fi)