

Selviytyjien Discord-vertaisryhmä



Oletko kokenut kiusaamista? Vaikuttavatko kiusaamiskokemukset mielialaasi, itsetuntoosi tai sosiaalisiin suhteisiisi?

Selviytyjien Discord-vertaisryhmässä saat maksutonta tukea kiusaamiskokemuksen käsittelyyn sekä siitä selviytymiseen turvallisessa pienryhmässä.

Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Kiusaamista kokeneille noin 13–21-vuotiaille nuorille, jotka haluavat vahvistaa niitä asioita itsessään, joita kiusaaminen on heikentänyt. Voit osallistua miltä paikkakunnalta tahansa, sillä ryhmä kokoontuu etänä Discordissa.

Ryhmässä jutellaan ja tehdään pieniä helppoja harjoitteita päivän teeman mukaan yhdessä muiden osallistujien ja ryhmän ohjaajien kanssa. Jokainen saa jakaa omista kokemuksistaan juuri sen verran kun haluaa.

Milloin seuraava ryhmä alkaa?

Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa heinäkuussa alkaen 7.7.2026. Tapaamiset ovat tiistaisin ja torstaisin klo 13-14.30. Selviydytään kiusaamisesta-Discordissa. Ryhmää ohjaa Kata Mikkelistä ja Roosa Jyväskylätä.

Kuinka pääsee mukaan?

Laita meille viestiä:

Kataan: 050 4389161, katariina.kuronen@mll.fi tai

Roosaan: 050 3416945, roosa.muhonen@mll.fi



[@selviydytaan_kiusaamisesta](https://www.instagram.com/selviydytaan_kiusaamisesta)



[@selviytyjat_mll](https://www.tiktok.com/@selviytyjat_mll)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Järvi-Suomen piiri