

Parempi mieli -hanke



Parempi mieli- hanke tarjoaa 16–29- vuotiaille tukea mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä. Tukea saa ilman diagnooseja tai lähetteitä, ja lähtökohtaisesti anonyymisti. **Yksilökeskusteluajat** ovat varattavissa netin ja IG:n kautta, tai olemalla suoraan yhteydessä hankkeen työntekijöihin. Juttelemaan voi tulla minkä tahansa mieltä painavan asian tai huolen kanssa. Olemme täällä sinua varten! Keskusteluapu on ilmaista.

Muita palveluitamme ovat **Parempi mieli -tukipiste**, joka jalkautuu mm. eri oppilaitosten sekä Tampereen Ohjaamon tiloihin. Voit tulla keskustelemaan ja kuulemaan mielen hyvinvointiin sekä elämänhallintaan liittyvistä asioista. Sinulla on myös mahdollisuus päästä keskustelemaan mieltä painavista asioista tai huolista työntekijän kanssa saman tien.

Lisäksi voit ilmoittautua mukaan hyvinvoinnin pienryhmään, eli **Telakalle**. Ryhmä kokoontuu neljä - viisi kertaa. Tapaamiskertojen aihe sekä toiminnallinen sisältö vaihtelevat viikoittain. Mukaan voi tulla kuka tahansa 16–29-vuotias nuori. Ryhmään mahtuu max. 10 hlö. Tarkemmat tiedot tulevan syksyn ryhmistä löydät nettisivuilta ja Instagramista!

Tukipiste

Tule tapaamaan meitä Tampereen Ohjaamolle (Hammareninkatu 5B) tiistaisin klo 13–16.

Vierailemme myös mm. Tredun eri toimipisteissä, TAMK Parvessa, Voionmaan koulutuskeskuksella sekä Yliopiston Navigaattoreissa. Tarkemmat päivämäärät löydät netistä ja instasta.

Tukipisteellä saat vinkkejä mm. hyvinvoinnin oma-apuohjelmien sekä mindfulness- harjoitusten käyttöön. Lisäksi sinulla on mahdollisuus saada keskusteluapua paikan päällä, ilman ajanvarausta!



Telakka

Telakka, eli kehon ja mielen hyvinvoinnin pienryhmä kokoontuu syksyn 2024 aikana MTEA1- koulutuksen merkeissä!

Ryhmän aikataulu selviää myöhemmin syksyllä. Lisätietoja saat hankkeen työntekijöiltä.

Yhteystiedot

Riikka Ollila
hankevastaava
044 2313 526
riikka.ollila@osviitta.fi

Henri Hyytinen
hanketyöntekijä
044 7507 090
henri.hyytinen@osviitta.fi

nettisivut



parempimieli_