

Vertaisryhmät

Vertaisryhmät

Nuorille tarkoitetuista vertaistukiryhmistä saa tukea arjen ja elämänhallinnan asioihin, tulevaisuuden valintoihin, ihmissuhteisiin sekä tunteiden käsittelyyn. Ryhmiin osallistuneet nuoret ovat kertoneet osallistumisen vähentäneen ahdistusta ja paha oloa. Vertaisryhmissä koettu tuki, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunne vahvistavat itsetuntemusta lisäten voimia elämän varrelle.

Alla on listattuna muutamia vertaistukiryhmiä, mutta lisääkin varmasti löytyy eri aiheiden parista. Kannattaa esimerkiksi kouluterveydenhoitajan kanssa yhdessä selvittää, löytyisikö paikkakunnaltasi juuri sinulle sopivaa ryhmätoimintaa. Jos koet vähänkin, että ryhmään osallistumisesta voisi olla apua, ota rohkeasti yhteyttä.

Netissä toimivista vertaistukiryhmistä löydät tietoa [Nettipalvelut-osiosta](#) [1].

[MIELI Suomen Mielenterveys ry](#) [2]

MIELI Suomen Mielenterveys ry eli entinen Suomen mielenterveysseura järjestää nuorille vertaistukiryhmiä, joissa käsitellään muun muassa kiusaamisen ja yksinäisyyden kokemuksia. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta, mutta osallistujan on ensin täytettävä hakulomake, jonka jälkeen tehdään osallistujavalinnat. Osallistujavalinnoissa arvioidaan mm. kiireellisen tuen tarvetta ja osallistujan valmiuksia ryhmään.

[Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry](#) [3]

EHYT ry ylläpitää yhdessä jäsenjärjestöjensä ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa päihdeettömiä kansalaisten kohtaamispaikkoja, joita on noin 30 ympäri Suomea. Elokolut ja muut alueelliset toimintakeskukset ovat kohtaamispaikkoja, joissa on mahdollisuus päihdeettömään oleiluun ja joissa voi jutella muiden kävijöiden kanssa.

[Al-Anon](#) [4]

Al-Anon-yhteisössä tapaavat henkilöt, joiden elämään jonkun läheisen juominen vaikuttaa. Alateen-vertaistukiryhmät on tarkoitettu 10-20-vuotiaille nuorille. Ryhmissä opitaan alkoholismista ja siitä selviämisestä.

[Nimettömät Pelurit GA](#) [5]

GA on rahapeliongelmaisten vertaisryhmä, jossa jaetaan kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa ja saadaan vertaistukea. Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

[Tiltti](#) [6]

Helsingissä sijaitsevasta Tiltistä saat tietoa ja tukea rahapelaamisen hallintaan. Tiltissä järjestetään myös avoimia ja suljettuja vertaistukiryhmiä, jotka on suunnattu alle 35-vuotiaille. Ryhmässä saa ymmärrystä saman asian kanssa painiskelevilta sekä neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen.

[Seta ry:n jäsenjärjestöt](#) [7]

Useat Seta ry:n jäsenjärjestöt tarjoavat vertaistuellisia ryhmiä nuorille, jotka kuuluvat sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön tai pohtivat omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään.

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/live-vertaisryhmat>

Linkit

[1] <https://nuortenlinkki.fi/node/52>

[2] <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-tukea-tarvitseville-nuorille>

[3] <http://www.ehyt.fi/fi/elokolot-ja-kohtaamispaikat>

[4] <http://www.al-anon.fi/nuorille>

[5] <http://www.nimettomatpelurit.fi/ryhmat.html>

[6] <http://www.tiltti.fi/etusivu/>

[7] <http://seta.fi/jasenjarjestot/>