



## TUGIGRUPP NOORTELE ESMAHAIGESTUNUTELE

**Tugigrupp 18-30aastastele psüühilise erivajadusega noortele, kellel on esinenud üks kuni kaks psüühilise haiguse episoodi.**

Grupis toetame esmakordse psüühilise haiguse kogemusega noori haigusest taastumisel, igapäevaoskuste parandamisel ja oma koha leidmisel elus.

Grupi tegevus põhineb teraapiatöö ning psühholoogilise nõustamise põhimõtetel. Vajadusel saab ka individuaalset tuge. Grupp saab kokku üks kord nädalas ning see on osalejatele tasuta.

Kui soovid grupiga liituda, võta meiega julgelt ühendust:

**Eestikeelne grupp:**

tel 5656 2269

paevakeskus@vaimnetervis.ee

Grupi toimumise koht: Mustamäe tee 50, 2. korrus, Tallinn

---

## МОЛОДЕЖНАЯ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ПЕРВИЧНО ЗАБОЛЕВШИХ

**Ждем в группу молодых людей и девушек от 18 до 30 лет, которые впервые столкнулись с психическими заболеваниями.**

В группе поддерживаем молодых людей и девушек, которые впервые столкнулись с психическими заболеваниями и помогаем им находить новые возможности в жизни.

Группа основывается на принципах терапевтической работы. При желании могут проходить индивидуальные консультации. Группа проходит один раз в неделю.

Участие в группе бесплатно! Свяжитесь с нами, если есть желание участвовать в группе!

**Группа на русском языке:**

tel 5551 1209

Mustamäe tee 50, 2. этаж, Tallinn