



TERAAPIAKESKUS

## NOORTE TUGIGRUPP

**Eestikeelne tugigrupp toimub igal esmaspäeval 16.00- 18.00**

**Venekeelne tugigrupp toimub igal kolmapäeval 16.00-18.00**

### Üldinfo ja sihtrühm

Tugigrupp on mõeldud 18-30. aastastele psüühilise erivajadusega noortele, kellel on esinenud üks kuni kaks haiguse episoodi. Grupis toetatakse noori haigusest taastumisel, igapäevaoskuste parandamisel ja oma koha leidmisel elus.

Tugigrupp pakub võimalust kodust välja tulla, suhelda avatud ja usalduslikus õhkkonnas sarnaste probleemidega inimestega ning tunda end väärtusliku ühiskonnaliikmena.

### Oodatavad tulemused (mõju osalejale)

- Osaleja saab tuge taastumisprotsessis ja suudab jätkata oma elu iseseisvalt.
- Võimalus suhelda sarnase kogemusega inimestega, väheneb isolatsioon.
- Läbi arutelu, grupitöö ning teraapilise mõjuga harjutuste paraneb eneseanalüüsi- ja väljendusoskus, suureneb isikliku vastutuse mõistmine ja võtmine paranemisprotsessis.

**Osalemise soovist anna palun eelnevalt teada telefoni või emaili teel!**

### Kontaktandmed

Eestikeelne grupp: Marge Kaljurand, 55580107, [marge.kaljurand@vaimnetervis.ee](mailto:marge.kaljurand@vaimnetervis.ee)

Venekeelne grupp: Viktoria Polovinko, 5335 9157, [viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee](mailto:viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee)

Mustamäe tee 50 Tallinn

[facebook.com/TallinnaVaimseTerviseKeskus](https://www.facebook.com/TallinnaVaimseTerviseKeskus)



TERAAPIAKESKUS

## МОЛОДЕЖНАЯ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

**Группа поддержки на эстонском языке проходит по понедельникам 16.00 – 18.00**

**Группа поддержки на русском языке проходит по средам 16.00 – 18.00**

### Общая информация и целевая группа

Группа поддержки предназначена для молодых людей с особыми потребностями психического здоровья в возрасте 18 – 30 лет, имеющих опыт 1-2 эпизодов заболевания. В группе проходит поддержка процесса восстановления после заболевания, улучшения повседневных навыков и поиска себя в жизни.

Группа поддержки предлагает возможность выйти из дома, в открытой и доверительной атмосфере общаться с людьми с подобными проблемами и чувствовать себя полноценным членом общества.

### Ожидаемые результаты

- Участник получил поддержку в процессе восстановления и может продолжать жизненный путь самостоятельно.
- Возможность общаться с людьми с подобным опытом уменьшила изоляцию.
- Через беседу, групповую работу и задания с терапевтическим действием улучшается навык самоанализа и самовыражения, повышается понимание и готовность взятия личной ответственности за процесс восстановления.

**О желании принимать участие в группе просьба сообщить заранее по телефону или электронной почте!**

### Контакты

Группа на эстонском языке: Marge Kaljurand, 55580107, marge.kaljurand@vaimnetervis.ee

Группа на русском языке: Виктория Половинко, 5335 9157, viktoria.polovinko@vaimnetervis.ee

Mustamäe tee 50 Tallinn

[facebook.com/TallinnaVaimseTerviseKeskus](https://facebook.com/TallinnaVaimseTerviseKeskus)