

VANKEMMAKSI VERTAISRYHMÄ

1. TAPAAMINEN

Ryhmän aloitus ja tutustuminen

1

2

2. TAPAAMINEN

Teemana tunteet ja niiden merkitys

3

3. TAPAAMINEN

Teemana vireystila ja tunnesäätely

4

4. TAPAAMINEN

Teemana vuorovaikutus ja kuulluksi tuleminen

5

5. TAPAAMINEN

Teemana roolit ja odotukset

6

6. TAPAAMINEN

Teemana omat tarpeet ja rajat

7

7. TAPAAMINEN

Yhteenveto kasvutarinoista

8

8. TAPAAMINEN

Teemana omat vaikutusmahdollisuudet

9

9. TAPAAMINEN

Teemana sisäinen puhe ja itsemyötätunto

10

10. TAPAAMINEN

Teemana omat voimavarat ja toiveet tulevaan

11

JATKOTAPAAMINEN

Kuulumiset, itsetuntemus-työskentelyn jatkuminen

• 3 kk viimeisen tapaamisen jälkeen

12

MENTORITOIMINTA

Vertaisen tukea, reflektointia ja rinnalla kulkemista

Mahdollisuus
jatkotukeen
vapaaehtoiselta