

# Feelix-malli siirtymävaiheen palveluissa olevien Feelix-ryhmään osallistuvien kannalta



## NÄIN ALKUUN

### MIKSI?

Elämäntilanteeni ja jaksamiseni mietityttää. Haluan vaihtaa kokemuksia toisten kanssa ja tehdä mukavia asioita yhdessä, ilman paineita. Kaipaan rohkaisua tulevaisuuteen.

Puhun asiasta ohjaajani/valmentajani kanssa. Saan esitteen ja odotan ryhmän alkua. Tilanne on jännittävä.

## MERKITYS

Vertaistukea. Kokemuksia uusista tilanteista. Kavereita. Turvallisen ja luottamuksellisen ryhmän puhua vaikeistakin asioista. Eväitä tulevaisuuteen. Omien vahvuuksien tunnistamista.

- Kokemusten vaihto on lisännyt huojennusta – en ole yksin.
- Elämä on monenlaista. Rento yhdessä tekeminen ja vaihtelu ovat parantaneet hyvinvointiani. Alan uskoa omiin hyviin puoliini.
- Katson tulevaisuuteen luottavaisemmin mielin. Olen saanut rohkaisua mennä eteenpäin ja tietoa työn uusista muodoista. Osa ryhmäläisistä on minulle tärkeitä jatkossakin.

## MUKANA RYHMÄSSÄ

Tutustun muihin ryhmäläisiin rennossa ilmapiirissä kahvittelun ja tekemisten äärellä. Tapaamisten vaihtuvat paikat sovitaan yhdessä. Ryhmässä saan olla oma itseni.

Puheenaiheet valikoituvat toiveiden mukaan. Jutellaan myös elämän- ja tulevaisuuden taitoista. Tehdään tutustumiskäyntejä. Voidaan tehdä testejä, pelejä, SomeBody-harjoitteita sekä retkiä eläinkohteisiin ja luontoon.