

Kohtaamisia ja voimavaroja: tukea toipumiseen ja läheisenä olemiseen



Toipujana ja läheisenä - verkkovertaistukiryhmä on tarkoitettu A-kiltatoiminnassa mukana oleville ja kaikille toiminnasta kiinnostuneille, joilla on

- omakohtainen kokemus päihde- ja mielenterveyden haasteista ja kriiseistä sekä lisäksi
- läheiskokemus päihde- tai muuhun riippuvuuteen sairastuneen rinnalla tai mielenterveysomaisena.

Vertaistukiryhmässä on tarkoitus jakaa kokemuksia muiden vastaavassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien omia voimavaroja kohtaamisten avulla.

Ryhmä toteutetaan Jitsi Meet -verkkokokoussovelluksella, joka on ilmainen eikä vaadi erillisiä tunnuksia kirjautumista varten.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Anja Sauvolainen
anja.sauvolainen@a-kiltojenliitto.fi
p. 040 689 8367

KOKOONTUMISAJAT JA TEEMAT

- **Keskiviikko 23.10 klo 14-16**
– Tunteiden käsittely kehollisten menetelmien avulla
- **Keskiviikko 20.11 klo 14-16**
– Läheinen parisuhteessa ja vanhempana
- **Keskiviikko 11.12. klo 14-16**
– Teema ilmoitetaan myöhemmin. Osallistujat voivat esittää toiveita käsiteltäväksi aiheeksi.

TERVETULOA!