



Vakautumisryhmä

Oletko kokenut parisuhteessasi väkivaltaa, pelkoa tai turvattomuutta?

Onko erotilanne haastava ja koetko voimakasta kontrollia?

Jatkuuko väkivalta eron jälkeen?

Ryhmässä harjoitellaan erilaisia vakautumisen keinoja ja annetaan perustietoutta trauman vaikutuksista kehoon ja mieleen. Ryhmässä tuetaan löytämään voimavaroja ja tunnistamaan omia rajoja. Tarjolla on kahvia/teetä ja pientä suolaista tai makeaa.

Ryhmän vetäjänä toimivat Pia Marttala traumapsykoterapeutti ja Minna Goman väkivaltatyön asiantuntija.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan ryhmään, niin ole yhteydessä Minnaan.

Maanantaisin

02.09. 23.09.
09.09. 30.09.
16.09.

klo 16:30-18:30

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

Minna Goman
minna.goman@violary.fi
050 324 4413

Ryhmä kokoontuu osoitteessa
Tarkk'ampujankuja 1.



VIOLA
VÄKIVALLASTA
VAPAAKSI RY