



## Vertaisryhmä kiusaamista kokeneille

Oletko kokenut kiusaamista ja sen vaikutukset tuntuvat yhä elämässäsi? Vertaisryhmän tavoitteena on, että tulet nähdäksesi ja kuulluksi kiusaamiskokemuksesi kanssa. Ryhmässä jokainen pääsee etsimään omia työkalujaan omien kokemustensa ja nykyisen olotilansa työstämiseen, sekä tulevaisuuteen suuntautumiseen. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksiasi ja ajatuksiasi, saada vertaistukea, sekä turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa jokainen voi käsitellä kiusaamisen kokemukseen liittyviä tunteitaan.

### Ryhmän teemat

1. tapaaminen: Tutustuminen
2. tapaaminen: Kiusaamisen jäljet ja vireystila
3. tapaaminen: Syyllisyys ja itsemyötätunto
4. tapaaminen: Häpeä ja viha
5. tapaaminen: Tunteiden käsittely
6. tapaaminen: Irti päästäminen
7. tapaaminen: Vahvuudet ja voimavarat

### Lisätiedot

Jos olet 16–35-vuotias ja koet aiemman kiusaamiskokemuksen vaikuttavan edelleen elämääsi, olet lämpimästi tervetullut mukaan ryhmään. Ryhmän koko on 4-8 henkilöä, ja ryhmä on suljettu turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin takaamiseksi.

### Ilmoittautuminen

Ryhmään pääsee mukaan ottamalla suoraan yhteyttä 31.3.2025 mennessä soittamalla tai viestillä: Maija Korpisaari (044 393 2521) tai Sari Paihonen (044 393 2522).

### TAPAHTUMAN TIEDOT

#### JÄRJESTÄJÄ

ODL TukiHelmi

#### PÄIVÄMÄÄRÄ

3.4.-15.5.2025  
7 tapaamiskertaa

#### AJANKOHTA

to 3.4. klo 13.15-14.30  
to 10.4. klo 13.15-14.30  
ke 16.4. klo 13.15-14.30  
to 24.4. klo 13.15-14.30  
ke 30.4. klo 13.15-14.30  
ti 6.5. klo 13.15-14.30  
to 15.5. klo 13.15-14.30

Isokatu 47, 3.krs  
Tapaamistila Väläkki

#### HINTA (€)

Maksuton