

Vakautumisryhmä kiusaamista kokeneille

Ryhmän tavoitteena on saada tietoa kiusaamisen aiheuttamasta traumatisoitumisesta, ymmärtää paremmin omia vaikeuksia, ja löytää keinoja vaikuttaa niihin traumatietämyksen avulla.

Kiusaamisesta selviytyneiden on usein vaikea arvostaa itseään ja luottaa omiin kykyihinsä. Arjen haasteet saattavat tuoda mieleen kivuliaita muistoja menneisyydestä ja kiusaamisesta. Vaikeat tunteet saattavat kuormittaa arkea. Traumatisoitumiseen liittyvät seuraukset voivat aiheuttaa mm. ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, uniongelmia, syömisongelmia, ja fyysiseen terveyteen liittyviä traumaperäisiä vaikutuksia. Ryhmän painopisteenä on nykyisten, arjessa näkyvien haasteiden kanssa työskentely. Ryhmässä ei keskustella traumaattisista kokemuksista. Materiaalina ja keskustelujen pohjana käytetään Traumaterapiakeskuksen julkaisua Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille.

Lisätiedot

Jos olet 16–35-vuotias ja koet aiemman kiusaamiskokemuksen vaikuttavan edelleen elämääsi, olet lämpimästi tervetullut mukaan ryhmään. Ryhmä on suljettu turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi, ja ryhmän koko on noin 4-8 henkilöä. Ryhmän aikana saat perustietoa traumatisoitumisesta sekä keinoja vakautumiseen. Ryhmäläiset valitaan henkilökohtaisen tutustumiskäynnin perusteella. Tutustumiskäynnin keskustelussa arvioidaan ryhmään soveltuvuutta yksilöllisesti.

Ilmoittautuminen

Ryhmään soveltuvuutta arvioivalle tutustumiskäynnille pääsee ottamalla suoraan yhteyttä 5.9.2025 mennessä: Maija Korpisaari (044 393 2521) tai Sari Paihonen (044 393 2522).

TAPAHTUMAN TIEDOT



JÄRJESTÄJÄ

ODL TukiHelmi



PÄIVÄMÄÄRÄ

11.9.-11.12.2025
12 tapaamiskertaa



AJANKOHTA

11.9.2025 klo 13.15-15.00
18.9.2025 klo 13.15-15.00
25.9.2025 klo 13.15-15.00
2.10.2025 klo 13.15-15.00
9.10.2025 klo 13.15-15.00
16.10.2025 klo 13.15-15.00
30.10.2025 klo 13.15-15.00
4.11.2025 klo 13.15-15.00
20.11.2025 klo 13.15-15.00
27.11.2025 klo 13.15-15.00
4.12.2025 klo 13.15-15.00
11.12.2025 klo 13.15-15.00

Isokatu 47, 3.krs
Tapaamistila Väläkki



HINTA (€)

Maksuton