

Läheisryhmä päihteitä käyttävien läheisille alkaa huhtikuussa



Määrittääkö läheisesi päihdeongelma sinunkin elämäsi? Milloin viimeksi iloitsit elämästäsi? Oletko kadottanut toiveikkuutesi? Millaisia haaveita, toiveita ja tavoitteita sinulla on tulevaisuuden suhteen? Kaipaisitko välineitä oman jaksamisesi vahvistamiseen? Haluaisitko keskustella luottamuksellisesti samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja vahvistaa hyvinvointiasi ryhmän tuella?

Tule mukaan läheisryhmään voimaantumaan vertaistuen, kuuntelun ja itsetutkiskelun avulla. Ryhmä on suunnattu sinulle, jonka läheisellä on päihdeongelma. Olet lämpimästi tervetullut ryhmään, jos sinulla on huoli läheisesi päihteiden käytöstä, kaipaisit tukea ja olet valmis sitoutumaan ryhmään ja oman hyvinvointisi vahvistamiseen. Läheisryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 17.30 - 19.30 kahdeksan viikon ajan Helsingissä osoitteessa Mäkelänkatu 4 A. Ryhmä alkaa ke 19.4. ja viimeinen tapaaminen on 7.6.2017

Ryhmän tavoitteena on lisätä sinun yksilöllisiä voimavarojasi, vahvistaa toiveikkuutta elämässäsi sekä oppia itsestäsi jotain uutta, jotta jaksaisit paremmin ja pysyisit pitämään huolta myös itsestäsi. Ryhmässä sivutaan päihteitä käyttävän läheisesi tilannetta, mutta sinä olet ryhmässä pääosassa. Työskentelyssä edetään tavoitteellisesti vertaistukea hyödyntäen ja toisten näkökulmista ja elämäkokemuksista oppien. Kyseessä on suljettu ryhmä ja ryhmäprosessi on luottamuksellinen. Osallistuminen ryhmään on maksutonta. Mukaan mahtuu enintään 8 osallistujaa. Ryhmää ohjaa sosionomi (amk), seksuaalineuvoja (sss) Arja Wallenius. Ryhmän järjestää Tukikohta ry (www.tukikohta.org).

Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

Arja Wallenius, arja.wallenius@kolumbus.fi / puh.0409609901 (ohjaaja soittaa takaisin, jos ei pääse heti vastaamaan).