



Kainuun kriisikeskus

Tasapainoalennusryhmä

Sotaa paenneille ukrainalaisille naisille

Maksuton

Ryhmän koko: 6–8 jäsentä

Ryhmän tavoitteena on oppia ymmärtämään ja tunnistamaan miten mieltä järkyttävät tapahtumat voivat vaikuttaa yksilöön sekä opetella oireiden hallintaa.

Tavoitteena on lisätä osallistujien hallinnan ja turvallisuuden tunnetta, sekä tarjota kokemuksia siitä, että voi itse oppia vaikuttamaan omaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Ryhmä alkaa keväällä 2023, päivä ja muut yksityiskohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Kokoontumiset joka toinen viikko, yhteensä 8–10 kokoontumiskertaa

Ukrainan kielen tulkki on ryhmissä paikalla.

Ryhmään tulijat haastatellaan ennen ryhmän alkua puhelintulkkauksessa.

Nimi ja sosiaaliturvatunnus tarvitaan ilmoittautumisen yhteydessä tulkkauksen vuoksi.

Ilmoittautuminen/Lisätiedot tekstiviestillä toimiston numeroon 044 782 6030.

Kainuun kriisikeskus

Satamakatu 3 B

Hallinto -rakennus

87100 Kajaani

www.kainuunkriisikeskus.fi

