

EHEÄKSI ITSEKSI

ryhmä lähisuhdeväkivaltaa kokeneille

Oletko matkalla kohti omaa itsenäistä, turvallista elämää?

Pohjois-Karjalan Kriisikeskus järjestää syksyllä 2024 vertaistukiryhmän, jossa uuden ja väkivallattoman elämän alussa olevalle tarjotaan tukea ja työkaluja ammattilaisten ohjauksessa.

Ryhmä kokoontuu 12.9.–24.10. yhteensä 6 kertaa torstaisin klo 16.30–18.30 Kriisikeskuksella Joensuussa. Ryhmän vetäjinä toimivat kriisityöntekijät Markus Lampinen ja Minna Kunnari.

Lisätietoja p. 050 546 7923 / Minna. Haku 30.6. mennessä sähköpostilla minna.kunnari@pohjoiskarjalankriisikeskus.fi

Ryhmä on osallistujille maksuton.

- 12.9. Onnistuminen omassa arjessa - trauman kanssa selviytyminen, tunnistanko traumaperäisiä oireita?
- 19.9. Oma tila - millainen on oma sietoikkunani nyt, entä vuoden päästä?
- 26.9. Vierailijana poliisi MARAK-lähisuhdeväkivaltatyön ryhmästä. Ohjeita ja vinkkejä tulevaisuuteesi.
- 3.10. Huoliajatukset - saako niistä koskaan lomaa?
- 10.10. Tunteet ja keho - rentous
- 24.10. Seikkailukerta omalla porukalla- Suuretkin tunteet voivat olla turvallisia