



VOIMAA VANHEMMUUTEEN – vertaistukiryhmä

27.10. - 1.12.2022 torstaisin klo 17.30 – 19.00 Nummelassa

Tuntuuko arki kuormittavalta? Kaipaanko tukea vanhemmuuteen? Tule keskustelemaan, jakamaan kokemuksiasi ja tunteitasi muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Vertaistukiryhmästä saat tukea ja tietoa sekä toivoa ja voimaa vanhemmuuteen. Ryhmän tarkoituksena on keskustella vanhemmuuden haasteista ja iloista sekä löytää yhdessä keinoja ja voimavaroja arkeen. Vertaisryhmä tarjoaa paikan pysähtyä oman vanhemmuuden äärelle. Omien haasteiden ja vahvuuksien pohtiminen ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä voi antaa merkittävän tuen vanhemmuuteen.

Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja perustuvat avoimuuteen sekä tasa-arvoisuuteen.

Ryhmä on maksuton. Ryhmään mahtuu 4–8 osallistujaa. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijä sekä koulutettu vapaaehtoinen tukihenkilö. Ryhmän järjestää Vihdin Kriisikeskus / MIELI Vihdin mielenterveys ry.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 14.10.2022 mennessä:

kriisityöntekijä Emmi Rantakallio, p. 044 042 1354, emmi.kriisikeskus@gmail.com

<https://www.mielenterveysseurat.fi/vihti/>