



# Voimavaraistava viikonloppuryhmä

Seksuaalista väkivaltaa tai  
hyväksikäyttöä kokeneille  
naisille 2023

Ryhmässä käytetään työskentelymenetelminä keskustelua, trauma- ja psykoedukaatiota, kehollista ja toiminnallista työskentelyä.

Tavoitteena on löytää työkaluja arjessa selviämiseen traumakokemuksen kanssa ja vahvistaa omia hyviä asioita elämässä. Ryhmässä opetellaan tunnistamaan erilaisia kehon reaktioita ja rajoittavia uskomuksia sekä harjoitellaan keinoja niistä selviämiseen. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea ja virkistystä, jotka tukevat omaa jaksamista.

**Aika:** pe 17.11. klo 9-17 ja la 18.11. klo 9-16  
+ jatkotapaaminen la 9.12. klo 9-16

**Paikka:** Setlementti Tampere ry, Pyynikki-Sali, Pyhäjärvenkatu 1 B 2.krs

**Osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin kolmeen päivään.**

Ennen ryhmän alkamista on henkilökohtainen keskustelu ryhmänohjaajan kanssa. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ja osallistuminen ryhmään on maksutonta.

**Ilmoittautuminen mukaan viimeistään 31.10.**

**Ohjaajat:**

Tiina Teerikorpi, Välitä! -seksuaaliväkivaltatyö  
Satu Hintikka, Väkivaltatyön yksikkö

**Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen:**

puh. 045 802 4804

[tiina.teerikorpi@setlementtitampere.fi](mailto:tiina.teerikorpi@setlementtitampere.fi)

**Setlementti  
Tampere**

**Väkivaltatyö**