

Kursseja traumatisoituneille maahanmuuttajille

OPI HALLITSEMAAN AHDISTAVIA OIREITA JA VOI PAREMMIN



Tasapaino-valmennus

on tarkoitettu vaikeista olosuhteista tulleille maahanmuuttajille, jotka ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia vahvistaa tunteiden hallinnan taitoja, toimintakykyä ja hyvinvointia perustuu psykoedukaatioon ja konkreettisten taitojen harjoitukseen, siihen, kuinka voi selviytyä arjessa ahdistavien oireiden kanssa on osa Suomen Mielenterveysseuran ryhmätoimintaa, jossa yhdistyy SOS-kriisikeskuksen pitkä kokemus maahanmuuttajatyöstä ja vertaistukiryhmistä.

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA



Lisätietoa

Suomen Mielenterveysseura
SOS-kriisikeskus – Ryhmätoiminnat
040 173 2040
ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi

www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat/maahanmuuttajat