



Opi hallitsemaan ahdistavia oireita ja voi paremmin!

Tasapaino- ja valmennuskurssi ukrainalaisille naisille

SOS-kriisikeskuksessa alkaa **31.10.2022** kurssi ukrainalaisille naisille, jotka ovat kokeneet järkyttäviä tapahtumia ja jotka kärsivät ahdistuneisuudesta, peloista, stressistä tai muista elämää vaikeuttavista oireista.

Kurssi antaa

- tietoa ja ymmärrystä, mistä oireissa on kysymys ja miten ne vaikuttavat elämään,
- opastusta, kuinka selviytyä ahdistusta aiheuttavissa tilanteissa ja kuinka tulla toimeen omien oireiden kanssa,
- konkreettisten taitojen harjoituksia, joiden avulla oireet helpottuvat.
- yhteistä keskustelua toivotuista aiheista

Kurssi ei ole hoitoa eikä siinä käsitellä osallistujien kokemia järkyttäviä tapahtumia. Siinä on kyse selviytymistaitojen harjoittelusta.

Kokoontumisia on yhteensä 8 kertaa, joka maanantai klo. 16:30–18:00 ajalla 31.10.-19.12.2022.

Kurssin valmentajina toimivat kriisityöntekijät Kati Kärkkäinen ja Jenni Nyberg. Tulkkina toimii Svitozara Pöllänen. Kurssin materiaali on käännetty ukrainan kielelle.

Kurssille otetaan 10–12 osallistujaa ja se on maksuton.
Kurssilla tarjotaan teetä, kahvia ja pientä syötävää.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Jenni Nyberg, SOS-kriisikeskus p. 040 5560776, jenni.nyberg@mieli.fi

Suvi Purhonen, SOS-kriisikeskus p. 040 648 6050, suvi.purhonen@mieli.fi