

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa vertaistukiryhmän :

Säröistä voimaksi **polku kiusaamisen varjoista vapauteen**

Kiusaaminen on henkistä väkivaltaa, joka jättää syvät jäljet niin kiusattuun kuin kiusaajaankin, mutta siitä on mahdollista selvitä. Ryhmässä käsitellään aihetta monesta eri näkökulmasta erilaisten materiaalien, keskustelun, vertaistuellisen jakamisen ja harjoitusten avulla.

Teemat:

1. Kiusaaminen ja henkinen väkivalta
2. Yksilöiden ja ryhmän vastuu, vaikutus ja roolit kiusaamisessa
3. Kiusaamisen seuraukset ja oireilu
4. Kiusaamisesta selviytyminen, oma tarina
5. Anteeksiantaminen, irti päästäminen

Ryhmän tavoitteena on löytää ja saada työkaluja omaan toipumiseen ja irti päästämiseen sekä sen myötä oman hyvinvoinnin ja vapauden lisääntymiseen. Tämän vaikean asian läpikäyminen voi muuttua voimavaraksi ja mahdollistaa myös toisten vastaavaa kokeneiden tukemisen tulevaisuudessa.

TERVETULOA ROHKEASTI MUKAAN!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

leena.siintoharju@viadia.fi

p. 050 501 7025

tapani.huotari@viadia.fi

p. 046 922 2721



Kuva: julija/Generated with AI, Adobe Stock Education License

Lue lisää hankkeesta:

projects.tuni.fi/movedigi



**Euroopan unionin
osarahoittama**