

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa vertaistukiryhmän :



# Uuteen kasvuun miesten eroryhmä

Eroryhmässä voi jakaa erokokemuksia ja tunteita vapaasti. Toisten miesten kokemusten kuuleminen auttaa jäsentämään omaa eroprosessia ja tuo lohtua, ettei ole yksin. Miesten keskinäinen tuki ja ymmärrys auttavat jaksamaan, päästämään irti vanhasta ja suremaan menetystä.

## Aiheita:

1. Tosiasioiden kohtaaminen ja niiden hyväksyminen, tunteet
2. Omasta itsestä ja lapsista välittäminen, tukiverkostot
3. Eron johtaneiden syiden analysointi
4. Omaa hyvinvointia edistävien toimintatapojen löytäminen
5. Irti päästäminen ex-kumppanista ja uudelleen suuntautuminen

## TERVETULOA ROHKEASTI MUKAAN!

### Paikka ja tapaamisajat:

ke 12.2. klo 18–20 Pikkupiiankatu 4 C 44, Tre  
ke 12.3. klo 18–20 } Kokoushuone Sepeli  
ke 26.3. klo 18–20 } Koilliskeskuksen kirjasto  
ke 9.4. klo 18–20 } Liikekatu 3, Tampere  
ke 23.4. klo 18–20 Aitopirtti, Ketarantie 4, Tre

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

juha.ranta-ojala@tuni.fi  
p. 044 206 2626

Ryhmä toteutuu, jos väh. 5 hlö:ä ilmoittautuu.

Mikäli ilmoittautuneita on runsaasti, voidaan toteuttaa päiväryhmä.



Lue lisää hankkeesta:  
[projects.tuni.fi/movedigi](https://projects.tuni.fi/movedigi)



**European unionin  
osarahoittama**