

# Palaako pinna herkästi?

Toimitko  
raivostuessasi  
tavoilla, joita kadut  
jälkeenpäin?



Tule opettelemaan ryhmässä parempaa suuttumuksen hallintaa

- Kenelle:** Ryhmä on tarkoitettu miehille, joilla on vaikeuksia hallita suuttumustaan ja aggressiivista käyttäytymistään.
- Mitä:** Ryhmässä opetellaan tunnistamaan omaa suuttumista. Keskustelujen ja harjoitusten avulla opetellaan mitä itselle tapahtuu suuttuessa. Ryhmässä pyritään tunnistamaan omaa käytöstä ja lisäämään hallinnan taitoja eri tilanteissa. Tavoitteena on löytää vaihtoehtoisia keinoja ilmaista suuttumusta ja oppia käyttäytymään rakentavammin, silloinkin kun on vihainen.
- Ryhmään otetaan 5-8 miestä. Ryhmän tapaamiset jakaantuvat kahteen osaan keväälle ja syksyille, välissä kesällä tauko ryhmätapaamisista. Ohjaajat tapaavat ennen ryhmän alkua ryhmästä kiinnostuneet ja yhdessä arvioidaan ryhmän soveltuvuutta. Ryhmä on suljettu, luottamuksellinen ja maksuton.
- Milloin:** Keväällä joka toinen keskiviikko 27.4. – 8.6. välisenä aikana klo 17- 19.00 ( 4 krt)  
Syksyllä joka toinen keskiviikko 31.8. – 12.10. välisenä aikana klo 17-19.00 ( 4 krt)
- Missä:** Nalkalan setlementtitalo, Nalkalankatu 12 G, Tampere
- Ohjaajat:** Väkivalta- ja kriisityön yksikkö, Perheväkivaltaklinikan kriisityöntekijät
- Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

[jaana.rautakorpi@setlementtitampere.fi](mailto:jaana.rautakorpi@setlementtitampere.fi) 050 400 8779 tai

[samu.hisso@setlementtitampere.fi](mailto:samu.hisso@setlementtitampere.fi) 045 881 4514

