

# Kehomieli -ryhmä

mieli  
keho  
tunteet

## Kenelle?

Ryhmä kaikille väkivaltaa kokeneille sukupuoleen katsomatta. Ryhmään valitaan 6–8 osallistujaa haastattelujen perusteella ja se kokoontuu 8 kertaa. Osallistuminen on luottamuksellista ja edellyttää sitoutumista viikoittaisiin tapaamisiin. Ryhmä on maksuton ja sitä ohjaavat Väkivaltatyön yksikön kriisityöntekijät Jaana ja Sari.

## Tavoitteet?

Toiminnallisen ryhmän tavoitteena on vahvistaa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä. Ryhmässä käsitellään mm.

- väkivaltakokemuksen herättämiä tunteita ja ajatuksia
- harjoitellaan rauhoittumiskeinoja
- tutkitaan omia rajoja
- tehdään kehotietoisuusharjoituksia

## Milloin?

Keskiviikkoisin 3.4.- 29.5. klo 17-19  
(Vappuna 1.5. ei ole ryhmää)

## Paikka?

Setlementti Tampere ry, Nalkalankatu 12 G, Pyynikki Sali

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 1.3.2024 mennessä:  
jaana.rautakorpi@setlementtitampere.fi p. 050 4008779  
sari.rusanen@setlementtitampere.fi p. 045 1411888

**Setlementti  
Tampere**

VÄKIVALTATYÖ