

OLETKO KOKENUT KIUSAAMISTA?

Kokemuksiin on saatavilla tukea ja niistä on mahdollista selvitä!

Kipinä - kiusaamisväkivaltatyö tarjoaa maksutonta tukea ja neuvontaa **yli 15-vuotiaille pirkanmaalaisille kiusaamisväkivaltaa kokeneille** ja heidän läheisilleen.

Palveluissamme **ei ole yläikärajaa eikä ole merkitystä, kuinka pitkä aika kiusaamiskokemuksista on kulunut.** Yhteyttä voivat ottaa myös tekijät sekä työntekijät ja vapaaehtoiset, jotka työssään kohtaavat kiusaamiskysymyksiä.

Kiusaamisväkivalta ja sen seuraukset

- ovat pitkäkestoisia
- saattavat nousta pintaan vasta vuosien jälkeen
- vaikuttavat sekä mielen että kehon tasolla
- vaikuttaa minäkuvaamme ja käsityksemme muista ihmisistä ja maailmasta
- heijastuvat usein ihmissuhteisiin
- voi aiheuttaa häpeän tunnetta ja erilaisuuden tai ulkopuolisuuden kokemuksia
- saattavat näkyä mm. ahdistuksena, jännittämisenä, masennuksena ja muunlaisina mielenterveyden haasteina

➤ **Yksilötapaamisia**

➤ **Vertaistukea**

➤ **Neuvontaa**

Ota rohkeasti yhteyttä

☎ 050 515 1489 tai 050 355 0066

✉ kipina@setlementtitampere.fi

🌐 www.setlementtitampere.fi/kipina

📷 [kipina_kiusaamisvakivaltatyo](https://www.instagram.com/kipina_kiusaamisvakivaltatyo)

Voit myös ottaa yhteyttä nettisivujemme yhteydenottolomakkeemme kautta:



**Setlementti
Tampere**