

*"Voitaisko me löytää
parempi tapa riidellä?"*

Turvallisen riitelyn- ryhmä

Turvallisen riitelyn -ryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat löytää turvallisia tapoja käsitellä ristiriitoja ja erimielisyyksiä.

Riidatonta parisuhdetta ei ole olemassakaan, mutta miten käsitellä erimielisyyksiä niin, että molemmat tulevat kuulluksi ja ymmärretyksi?

Ryhmässä etsitään uudenlaisia tapoja ja työkaluja ristiriitatilanteisiin.

Mietitään, mitä meissä tapahtuu, kun ärtymystila kohoaa.

Tutustutaan erilaisiin kehollisiin menetelmiin vireystilan säätelyä varten.

Ryhmä soveltuu henkilöille, jotka eivät ole akuutissa kriisissä.

Turvallisuus ja luottamuksellisuus ovat ryhmän peruspilarit.

Ryhmä on maksuton.

Voit osallistua ryhmään oman kumppanin kanssa tai yksin.

Ryhmä kokoontuu neljänä lauantaina klo 10 - 16

Setlementti Tampereen Väkivaltatyön yksikön tiloissa,

os. Hatanpään valtatie 34 E, 4 krs.

Kevään 2026 tapaamiset ovat: 11.4., 25.4. ja 6.6 (huom. aika muuttunut).

Syksyllä pidämme seurantatapaamisen 29.8.

Osallistuminen edellyttää sitoutumista näihin neljään päivään.

Ennen ryhmän alkua kaikki osallistujat haastatellaan puhelimitse.

Ryhmä toteutetaan Setlementti Tampereen Väkivaltatyön ja Tampereen Perheasiain neuvottelukeskukseen yhteistyönä.

Ilmoittautuminen perjantaihin 5.4. 2026 mennessä:

Päivi Segerroos, p. 050 4767674 tai

sähköpostilla: paivi.segerroos@setlementtitampere.fi

Nina Svedström-Koskinen p. 040 8048093 tai

nina.svedstrom-koskinen@evl.fi

