



# **Voimavaraistava viikonloppuryhmä Seksuaaliväkivaltaa kokeneille naisille 2026**

Ryhmässä käytetään työskentelymenetelminä keskustelua, trauma- ja psykoedukaatiota, kehollista ja toiminnallista työskentelyä.

Tavoitteena on löytää työkaluja arjessa selviämiseen traumakokemuksen kanssa ja vahvistaa omia hyviä asioita elämässä. Ryhmässä opetellaan tunnistamaan erilaisia kehon reaktioita ja rajoittavia uskomuksia sekä harjoitellaan keinoja niistä selviämiseen. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea ja virkistystä, jotka tukevat omaa jaksamista.

**Aika:** pe 17.4. 2026 klo 9-17 ja la 18.4.2026 klo 9-15  
+ jatkotapaaminen pe 8.5.2026 klo. 9-16

**Paikka:** Setlementti Tampere ry, Hatanpään Valtatie 34 E 4.krs, 33100 Tampere

**Osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin kolmeen päivään.**

Ennen ryhmän alkamista on henkilökohtainen keskustelu ryhmänohjaajan kanssa. Ryhmään mahtuu 8 osallistujaa ja osallistuminen ryhmään on maksutonta.

**Ilmoittautuminen mukaan viimeistään 20.3.2026**

**Ohjaajat:**

Tiina Teerikorpi, Välitä! -seksuaaliväkivaltatyö

Sari Mattila, Välitä!- seksuaaliväkivaltatyö

**Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen:**

puh. 045 802 4804

[tiina.teerikorpi@setlementtitampere.fi](mailto:tiina.teerikorpi@setlementtitampere.fi)

puh 050 477 9889

[sari.mattila@setlementtitampere.fi](mailto:sari.mattila@setlementtitampere.fi)