



Voimavaraistava viikonloppuryhmä Seksuaaliväkivaltaa kokeneille naisille 2026-2027

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 4.12. klo 9-17 ja la 5.12.2026 klo 9-15
+ jatkotapaaminen pe 8.1.2027 klo. 9-16

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

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 1.11.2026

Ohjaajat:

Minna Kraft, Rajat rikki-hanke

Sari Mattila, Välitä!- seksuaaliväkivaltatyö

Tiedustelut ja haastatteluun ilmoittautuminen:

puh. 050 477 9889 sari.mattila@setlementtitampere.fi

puh. 050 344 9749 minna.kraft@setlementtitampere.fi