



Kuva: Andrea Kürti

9.11-7.12.2026

Lempeästi läsnä

kehomieli-ryhmä
kiusaamisväkivaltaa kokeneille

Kipinä - kiusaamisväkivaltatyö järjestää 9.11-7.12.2026 neljä kertaa kokoontuvan kehon ja mielen yhteyttä vahvistavan ryhmän yli 15-vuotiaille, joilla on kiusaamiskokemuksia. Ei yläikärajaa.

Ryhmän tavoite

Ryhmän painopiste on kehomieliyhteyttä vahvistavissa kehollisissa ja toiminnallisissa menetelmissä, joiden avulla saat konkreettisia keinoja arjen haastaviin tilanteisiin. Harjoittelemme rauhoittumista, vireystilan säätelyä, tietoista läsnäoloa, myötätuntoista suhtautumista itseän ja omien rajojen vahvistamista.

Ryhmä keskittyy nykyhetkeen ja tähänhetkisiin voimavaroihin. Ryhmässä emme keskustele yksityiskohtaisesti kiusaamiskokemuksista, mutta käsittelemme kokemusten herättämiä tunteita ja ajatuksia.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Lisätietoja ja mukaan ryhmään pääset ottamalla yhteyttä nettisivujemme yhteydenottolomakkeen kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä ohjaajiin **050 355 0066** (Tanja) tai **050 515 1489** (Camilla) sekä sähköpostilla **kipina@setlementtitampere.fi**. Tapaamme kaikki hakijat ennen ryhmän aloitusta.

Mukaan mahtuu 4-8 ryhmäläistä. Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikille ryhmäkerroille. Ryhmä on suljettu turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin takaamiseksi. Tarjoamme pientä purtavaa.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!



Yhteydenottolomakkeelle
setlementtitampere.fi/kipina



Järjestäjä

Kipinä -
kiusaamisväkivaltatyö



Ajankohta

Maanantaisin
9.11., 16.11., 23.11. ja 7.12.
Klo 17-18.45.

Aikataulu voi tarkentua
ryhmän toiveiden mukaan.



Sijainti

Setlementti Tampere ry,
Hatanpään valtatie 34 E
4. krs, Pyynikki-sali



Nettisivut

[setlementtitampere.fi/
kipina](https://setlementtitampere.fi/kipina)



Hinta

Maksuton

**Setlementti
Tampere**

KIPINÄ