

Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen,

käytätkö päihteitä haitallisesti?

Versot

Vertaistukea sote-alan ammattilaisille päihdeongelmissa

Tule hakemaan apua ja tukea Versot-hankkeen ammatillisesti ohjatusta vertaistukiryhmästä!

Kahdeksan viikkoa kestävä Versot-ryhmä sisältää:

- hankkeen asiantuntijoiden ohjaaman ryhmätapaamisen kerran viikossa videon välityksellä verkossa (8-10 osallistujaa/ryhmä)
- toipumista tukevia materiaaleja ja harjoituksia
- apua ja tukea matalalla kynnyksellä, maksuttomasti ja valtakunnallisesti
- mahdollisuuden jatkaa hankkeen jatkoryhmään



Ryhmissä asiantuntijoiden ohjauksen ohella vertaistuki on keskeisessä roolissa. Ryhmät sisältävät hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvia harjoituksia.

Käsiteltäviä aihealueita ovat muun muassa toipumiseen motivoituminen ja sitoutuminen, keinot päihteettömyyteen, häpeä, tunnesäätely, tietoisuustaidot, itsemyötätunto, arvot ja omat rajat. Ryhmissä tarkastellaan omaa tilannetta ja suunnataan kohti muutosta.

Ilmoittautumisohjeet ja alkavat ryhmät löydät osoitteesta: <https://versot.toimiva.fi/>

Versot

 toimiva

YHTEYSTIEDOT

suvi.bjorkqvist@toimiva.fi
katja.naatanen@toimiva.fi

 @versothanke
 @versothanke

<https://versot.toimiva.fi/>