

MM-ryhmä

MM-ryhmä eli Mahdollisuus Muutokseen -ryhmä on avoin vertaistukiryhmä kaikille päihderiippuvuuksista eroon pyrkiville. Mukaan voit tulla juuri itsellesi sopivina kertoina.

AIKA Perjantaisin klo 18

KENELLE

- Jos tiedät, että sinulla on päihdeongelma ja haluat asiaan muutosta
- Jos elämä ilman päihteitä tuntuu raskaalta, etkä tiedä mitä tekisit
- Jos läheisesi mielestä sinulla on päihteiden kanssa ongelmia
- Jos haluat lopettaa päihteidenkäytön, mutta et onnistu omin voimin
- Riittää että katsot, että ryhmästä olisi sinulle apua

PAIKKA

Salhojankatu 42. Ryhmään kulku Tammelankadun puolelta porttikongista, josta löytyy myös opaste ryhmään.

Ainoa vaatimus on, että tulet paikalle selvinpäin. Ryhmän järjestää Tampereen A-Kilta ry.

LISÄTIEDOT 040 529 0775

AIHEINA:

22.6 Itsemyötätunto
29.6 Päihdeongelma ja talousasiat
6.7 Onko päihteiden käyttö yksityisasia?
13.7 Fyysinen ja psyykinen terveys
20.7 Tekemisen vaikutus muutokseen
27.7 Retkahdukset ja niiden käsittely
3.8 Voimavarat ja ilonlähteet
10.8 Elämänhaasteita ja selviytymiskeinoja
17.8 Häpeä
24.8 Muutoksessa pysyminen

31.8 Minäkuva
7.9 Toivo tulevaisuudesta
14.9 Läheiset ja ihmissuhteet
21.9 Epämiellyttävät tunteet
28.9 Yksinäisyys
5.10 Kokemuksia tuesta ja tuen puutteesta
12.10 Kriisit ja niistä selviytyminen
19.10 Päihteettömyyden anti
26.10 Syyllisyys
2.11 Toipumisen reittejä
9.11 Tunteiden ja ajatusten merkitys

