



# MM-RYHMÄ

## Perjantaisin klo 18

### Mikä?

MM-ryhmä eli **Mahdollisuus Muutokseen** -ryhmä on avoin vertaistukiryhmä kaikille päihderiippuvuudesta eroon pyrkiville. Voit tulla mukaan itsellesi sopivina kertoina.

### Kenelle?

- \* Jos sinulla on päihdeongelma ja haluat asiaan muutosta
- \* Jos elämä ilman päihteitä tuntuu raskaalta etkä tiedä, mitä tekisit
- \* Jos haluat lopettaa päihteidenkäytön, mutta et onnistu omin voimin
- \* Jos tuntuu, että vertaistuesta voisi olla apua

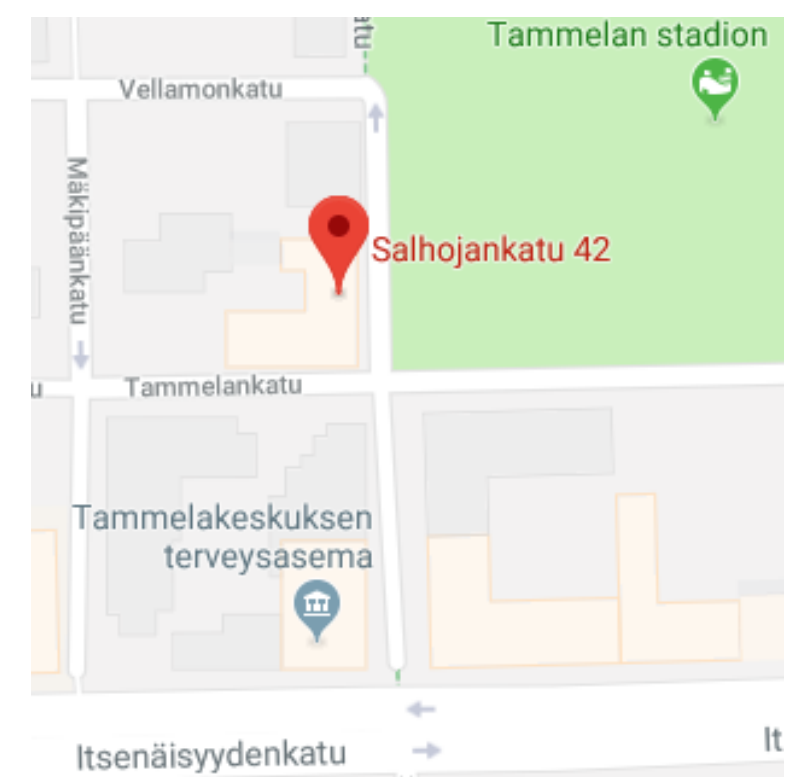
Ainoa vaatimus on, että tulet paikalle selvinpäin.

### Tulevat ryhmätapaamisten teemat

- 30.11. Itsehoito
- 7.12. Häpeä ja siitä eroon pääseminen
- 14.12. Retkahdus ja sen käsittely
- 21.12. Elämänhaasteita ja selviytymiskeinoja
- 28.12. Päihdeongelma & taloudelliset vaikeudet
- 4.1. Tarina toipumisen välineenä
- 11.1. Läheiset ja ihmissuhteet
- 18.1. Miksi päihdeongelma
- 25.1. Muutoksessa pysyminen

### Missä?

Kumppanuustalo Artteli  
Salhojankatu 42, Tampere



**Lisätiedot: 046 5801775**

Ryhmän järjestää Tampereen A-Kilta ry.

[www.tampereena-kilta.fi](http://www.tampereena-kilta.fi)