



# 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.**

### Ryhmätapaamisten teemat 2019:

#### 4.1. Tarina toipumisen välineenä

##### 11.1. Läheiset ja ihmissuhteet

##### 18.1. Miksi päihdeongelma

##### 25.1. Muutoksessa pysyminen

##### 1.2. Päihteettömyyden anti

##### 8.2. Unen merkitys

##### 15.2. Itsensä ja päihdeongelman kohtaaminen

##### 22.2. Toivo tulevaisuudesta

##### 1.3. Epämiellyttävät tunteet ja niiden kohtaaminen

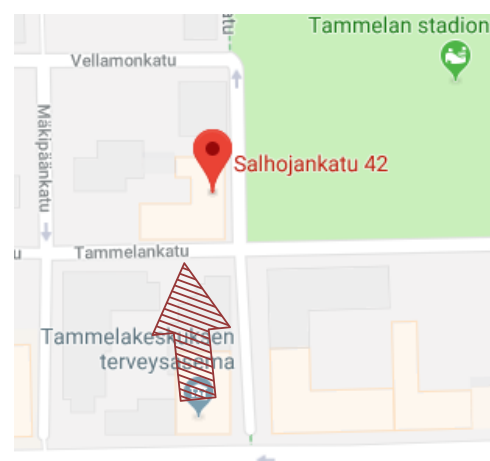
##### 8.3. Voimaantuminen

##### 15.3. Kokemuksia tuesta tai sen puutteesta

### Missä?

#### Etna-tilat.

Kumppanuustalo Artteli, Salhojankatu 42, Tre  
**Käynti Tammelankadun puolelta.**



**Lisätiedot: 046 580 1775**

Ryhmän järjestää Tampereen A-Kilta ry.

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