

# KEVÄT 2025

## NAINEN JA ALKOHOLI -VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä sopii kaikille naisille, jotka haluavat pohtia oman alkoholinkäyttönsä vaikutuksia itseensä ja läheisiinsä.

Ryhmässä hyödynnetään mm. hyväksymis- ja omistautumisterapian ajatuksia omien arvojen kautta ohjautuvasta merkityksellisestä elämästä ja perehdytään tietoisuustaitoihin. Ryhmässä on mahdollisuus pohtia omaa alkoholinkäyttöään ja samalla saada tukea samassa tilanteessa olevilta sekä kuulla muiden ryhmäläisten ja ryhmänohjaajan ajatuksia omasta tilanteestaan. Ryhmästä saat tukea päihteettömään elämään.

Ryhmänohjaaja **psykoterapeutti Tarja Koivisto** haastattelee ilmoittautuneet ennen ryhmän alkua.



Ryhmätapaamiset  
kahdeksan kertaa  
5.3.-23.4.2025  
keskiviikko iltaisin  
klo 17:15 - 18:45

Ryhmä toteutetaan,  
jos osallistujia  
ilmoittautuu 6.

Osoitteessa:  
Liisankatu 27 A 3,  
00170 HELSINKI

30 min haastatteluajan  
voit varata soittamalla  
meille arkisin  
puh. (09) 1351 268

Maksu koko ajalta on  
50 euroa.

Ryhmän järjestää  
Suomen  
Valkonauhaliitto  
yhteistyössä  
STEP-opintokeskuksen  
kanssa.

