

SYKSY 2022

DEPRESSIOKOULU

ONKO MIELI MAASSA, OLETKO MASENTUNUT?

Tule oppimaan masennuksen ehkäisy- ja hoitokeinoja! Syyskuussa alkaa depressiokoulu, jossa työskennellään ryhmänä masennuksen itsehoitoa, tutkimalla ajatusten ja mielialan sekä toiminnan vaikutusta toisiinsa. Ryhmässä keskustellaan, tehdään kotitehtäviä ja saadaan vertaistukea toisilta ryhmäläisiltä.

Ryhmänohjaaja **psykoterapeutti Sirpa Knuutila** haastattelee ilmoittautuneet puhelimitse joko ti 6.9. tai ti 13.9.2022 klo 18 alkaen.



SUOMEN VALKONAUHALIITTO
- Förbundet Vita Bandet i Finland ry



Ryhmätapaamiset
kuusi kertaa
20.9.-25.10.2022
tiistai-iltaisin
klo 18 - 19:30

Osoitteessa:
Liisankatu 27 A 3,
00170 HELSINKI.

Haastatteluajan voit
varata soittamalla
puh. (09) 1351 268

Maksu 50 euroa
sisältää
Depressiokoulukirjan

Ryhmä toteutetaan, jos
ryhmätapaamiset
voidaan järjestää
lähitapaamisina sekä
osallistujia ilmoittautuu
vähintään
5-6.

Asiasta tiedotetaan
ilmoittautuneille ennen
ryhmän alkua.

Ryhmän järjestää
Suomen Valkonauhaliitto
yhteistyössä
STEP-opintokeskuksen
kanssa.

