

# SYKSY 2022

## OLETKO UNOHTANUT OMAN HYVINVOINTISI?

Vertaistukiryhmä Sinulle, joka koet, että ajatuksesi ovat useimmiten muiden hyvinvoinnin vaalimisessa? Sinun on vaikea löytää iloa omaan elämääsi; huolien taakka estää Sinua nauttimasta oman elämän pienistä ainutkertaisista hetkistä.

Ryhmätyöskentely pohjautuu keskusteluun, vertaistukeen sekä harjoituksiin.

Ryhmänohjaaja **psykoterapeutti Misan Zilliacus** haastattelee ilmoittautuneet puhelimitse (15 min) ennen ryhmän alkua.



Ryhmätapaamiset  
kahdeksan kertaa  
19.9.-19.12.2022  
maanantai-iltaisin  
klo 17:30 - 19:00

Osoitteessa:  
Liisankatu 27 A 3,  
00170 HELSINKI

Haastatteluajan voit  
varata soittamalla  
puh. (09) 1351 268

Maksu koko ajalta on  
50 euroa.

Ryhmän järjestää  
Suomen Valkonauhaliitto  
yhteistyössä  
STEP-opintokeskuksen  
kanssa.

