

# TUKIPAJA



*Räätälöityä apua erityistarpeisiin  
Tukea vaativaan vanhemmuuteen*

## VERTAISTUKIRYHMÄ YKSINHUOLTAJILLE



# TAVOITTEET

Yksinhuoltajan arki on haasteellista. Tunne siitä, ettei omat voimavarat ole riittäviä ja vuorokauden tarvitsisi saada lisää tunteja, voi aiheuttaa jatkuvaa stressiä.

Vastuun kantaminen lapsen kasvatuksessa eteen tulevista vaikeuksista, ilman toisen aikuisen tukea, herättää helposti vihan ja katkeruuden sekaisia tunteita. Ratkaisujen tekeminen pelottaa ja mieleen herää kysymyksiä: toiminko oikein?

Yksinhuoltajille suunnatun vertaistukiryhmän tavoitteena on auttaa ratkaisemaan arkisia käytännön ongelmia. Rohkaista aikuisia miettimään, mitä heiltä odotetaan ja kuka odottaa. Miten arkea voisi helpottaa, että omat voimavarat riittäisivät vielä elämästä nauttimiseenkin.

# SISÄLTÖ

- Kartoitamme lähiverkoston sekä muita tukimuotoja
- Odotusten ja tunteiden merkitys suhteessa omaan jaksamiseen
- Selviytymiskeinot
- Ratkaistaan esimerkkien avulla arkisia ongelmia
- Käsitellään ryhmässä nousseita kysymyksiä

Ryhmässä käytävien asioiden lisäksi on mahdollisuus käydä vertaistuellisia keskusteluja ryhmäohjaajan ja muiden vertaisten kanssa.

Tukipajan vertaistukiryhmän ohjaajalla on vankka kokemus yksinhuoltajan elämästä ja siihen liittyvistä arjen haasteista.

Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, viiden viikon ajan. Ryhmä on suljettu ja siihen otetaan enintään 10 henkilöä.

Ota meihin yhteyttä! Kerromme mielellämme lisää ryhmän sisällöstä ja hinnoista. Yhteystiedot takasivulla.

## TERVETULOA

# YHTEYSTIEDOT



*Kati Arvola*

*Tukipalvelukoordinaattori*

*p. 050 3425939*

*Sannamari Putkisaari*

*Tukipalvelukoordinaattori*

*p. 050 3425868*

*Petri Pennanen*  
*Palveluvastaava*  
*p. 050 4337459*



Lisätietoja: [www.tukipaja.fi](http://www.tukipaja.fi)