



kutsume Sind Norra projekti "Astume üheskoos vägivalla vastu"  
raames osalema TASUTA

## Koduse ja soolise vägivalla all kannatavatele naistele mõeldud GRUPITERAAPIAS (80 t.)

Oled Sa paarisuhtes tundnud, et Sinu soovide ja vajadustega ei arvestata, vaid ikka ja jälle tuleb Sul käituda, mõelda ja tunda nii nagu keegi teine seda tahab. Vastupidisel juhul saad füüsiliselt või emotsionaalselt karistada, mis tekitab alandatuse ja süütunde. Oled Sa mõnikord mõelnud lahkuda, et alustada iseseisvat elu (koos lastega) puhtalt lehelt? Selleks, et saaksid oma teekonda alustada ootame Sind osalema gruppi, kus saad uusi kogemusi ja teadmisi sellest ....

- \* ... millised on vägivalla erinevad vormid ja lühi- ning pikaajalised mõjud nii naiste kui laste käitumisele ja psüühikale.
- \* ... kuidas väljenduvad kriisireaktsioonid igapäevaelus ning kuidas nendega toime tulla.
- \* ... kuidas suurendada eneseaustust ning väärtustada iseenda soove ja vajadusi lähisuhtes.
- \* ... kuidas leida tee tagasi eneseusuni ning kasvatada seeläbi enesehinnangut.
- \* ... kuidas tulla toime emotsioonidega: viha, süütunne, urbus ja hirm.
- \* ... millised on esimesed sammud ja protsess tervikuna vägivaldsest suhtest lahkumiseks.
- \* ... kuidas ennast kehtestada ja piire seada
- \* ... kuidas lahendada probleeme ja taastada/säilitada suhteid.

**Koolitaja:** Maiken Jaanisk (MSc), Tartu Tervishoiu Kõrgkooli suhtlemise- ja kliinilise psühholoogia õppejõud

**Esimene kohtumine: 16.04.2015 kell 10.00 - 14.00** Võrus, Jüri 19a III korrus (MTÜ Võluvõru)

*(Esimisel kohtumisel lepitakse kokku grupile sobivad järgnevad ajad)*

**Kuna kohtade arv on piiratud vajalik kindlasti eelnev registreerumine! Osalejatele makstakse sõidutoetust.**

Projekti rahastatakse Norra toetuste 2009–2014 programmist „Kodune ja sooline vägivald“

### **Küsi lisainfot ja registreeru:**

tel. : 529 5316 (Maiken Jaanisk, koolitaja)

Tel.: 525 3135 (Marju Koor, projektijuht)

e-mail: [info@jako.ee](mailto:info@jako.ee)

Jako Nõustamis- ja koolituskeskus MTÜ  
[www.jako.ee](http://www.jako.ee)



SOTSIAALMINISTERIUM