



## Sõltuvusega toimetuleku grupp

Ootame uue tugigrupiga liituma inimesesi, kellel on või on olnud varasemalt probleeme sõltuvusega (alkohol, narkootikumid, kasiino).

Grupi eesmärgiks on saada selgemat pilti oma sõltuvuskäitumisest ning teha teadlikumaid valikuid.

### Lühitutvustus

Grupp koosneb 5-6 liikmest. Grupikohtumised toimuvad 7 korda üle nädala, kohtumise pikkus on 90 minutit. Grupikohtumistel ei pea jagama isiklike kogemusi, analüüsiprotsess käib läbi teoreetilise juhtumi. Lisaks grupikohtumistele toimuvad üle nädala individuaalkohtumised, kus saab arutada iga liikme isiklike kogemusi ja vaadata üle kodused ülesanded.

Individuaalkohtumine kestab 50 minutit, individuaalkohtumisi on samuti 7.

**Läbiviija:** Mirjam Veermäe (psühholoog, pereterapeut, sõltuvusnõustaja)

### Toimumise aeg ja kestvus:

Grupikohtumiste ajad:

- 30. september (reede) 10:30-12:00
- 14. oktoober (reede) 10:30-12:00
- 28. oktoober (reede) 10:30-12:00
- 11. november (reede) 10:30-12:00
- 25. november (reede) 10:30-12:00
- 7. detsember (reede) 10:30-12:00
- 21. detsember (kolmapäev) 10:30-12:00

Individuaalsed kohtumised lepime kokku iga osalejaga eraldi.

**Toimumise koht:** Tähe 95 või Teguri 37b (IV korrus), Tartu

**Lisainfo ja/või registreerumine:** [mirjam@provida.ee](mailto:mirjam@provida.ee)