



Etävertaisryhmä susivahinkoja kohdanneille lampureille



Ryhmässä voit jakaa kokemuksia muiden susivahinkoja kohdanneiden lampureiden kanssa. Saat vertaistukea ja mietimme yhdessä keinoja kriisistä selviämiseen. Miten ylläpitää jaksamista kuormittavassa tilanteessa? Vertaisryhmä on maksuton.

Pienryhmä kokoontuu neljä kertaa etänä. Osallistumiseen tarvitset vain internet-yhteyden. Tapaamiset pidetään Teamsilla, joka mahdollistaa vuorovaikutteisen keskustelun ja tutustut muihin osallistujiin. Toivomme, että voit sitoutua kaikkiin tapaamisiin.

Tapaamiset kello 12.00-13.30 Teams-yhteydellä

- To 19.10.** Tutustuminen ja ryhmätapaamisten tavoitteet
- Ti 31.10.** Kriisin vaiheet ja tarjolla oleva tuki
- Ke 22.11.** Selviytymiskeinot ja stressinhallinta
- Ke 13.12.** Tunteiden käsittely ja eteenpäin katsominen

Tapaamisten sisältö on jaettu teemoihin. Jokaisella kerralla on mahdollista jakaa kokemuksia ja ajatuksia muiden samassa tilanteessa olevien kanssa.

Vertaisryhmän ohjaajina toimivat Välitä viljelijästä -projektityöntekijät Katja Leppälä, Eila Eerola ja projektiassistentti Pia Franzén.

Ilmoittaudu 15.10.2023 mennessä Melan tapahtumakalenterista tai suoraan tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/EP/9500E4AE59563DF4>

Lisätiedot: Katja Leppälä, katja.leppala@mela.fi, puh. 050 406 9614
Eila Eerola, eila.eerola@mela.fi, puh. 050 331 5204
Pia Franzén, pia.franzen@mela.fi, puh. 029 435 2289

