

# Kutsukirje

## Vanhemmuudenkaari-ryhmään

### **Sinä vanhempi, joka kipuilet oman lapsesi päihteidenkäytön vuoksi!**

Tule jakamaan kokemuksiasi toisten samaa kokeneiden vanhempien kanssa ja etsimään keinoja, miten jaksat itse mennä elämässä eteenpäin ja miten toimia oman nuoresi tai aikuisen lapsesi kanssa haasteellisessa tilanteessa.

Ryhmän järjestävät yhteistyössä Sininauhaliitto ja \_\_\_\_\_ vanhemmille, jotka kokevat oman lapsensa (nuoren tai aikuisen) päihteidenkäytön ongelmalliseksi itsensä tai lapsen kannalta.

### **Tavoitteet**

1. Tunnistat vahvuutesi ja kehityskohtasi vanhempana.
2. Vahvistat vanhemmuuttasi.
3. Löydät keinoja pitää huolta omasta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.

Vertaistuki on todettu tehokkaaksi tukemisenmuodoksi. Vanhemmat saavat ryhmässä tukea toisilta samaa kokeneilta sekä ammattihenkilöltä. Ryhmä voi toimia kristilliseltä pohjalta (tai ilman sitä), ja siinä voidaan käyttää myös rukousta, jos ryhmäläiset niin haluavat.

Ryhmä kokoontuu vähintään kuusi (6) kertaa pari tuntia kerrallaan. Kokoontumisia voi olla useampiakin ryhmän toiveiden mukaan. Yksi tai kaksi jälkitapaamista voidaan järjestää noin 2–3 kuukauden kuluttua, jos ryhmäläiset sitä toivovat.

### **Ryhmätoiminta on luottamuksellista**

Ryhmässä vanhemmat kertovat toisilleen omista kokemuksistaan. Myös ryhmänohjaajat kertovat omista vanhemmuuskokemuksistaan. Suurinta antia ryhmässä ovat kokemusten jakaminen, ryhmäläisten toisilleen antama kannustus ja rohkaisu sekä oman kuormittuneisuuden väheneminen ja eteenpäin menemisen keinojen löytäminen.

### **Ennen ryhmää**

Ennen ryhmän alkamista ohjaajat tapaavat jokaisen ryhmästä kiinnostuneen vanhemman henkilökohtaisesti. Tapaamisessa tutustumme, ja Sinun on mahdollista saada lisätietoja ryhmästä sekä esittää mieltäsi askarruttavia kysymyksiä. Tapaaminen auttaa Sinua arvioimaan, voisiko ryhmä olla tarpeitasi vastaava ja haluatko ja voitko sitoutua osallistumaan.

Olet lämpimästi tervetullut Vanhemmuudenkaari-ryhmään!

### **Kiinnostuitko?**

Soita tai kirjoita (nimi) \_\_\_\_\_ :lle

– puh. \_\_\_\_\_ (numerot)

– sähköposti \_\_\_\_\_ (sähköpostiosoite)

xx.xx.20xx (päivämäärä) mennessä, niin otamme Sinuun yhteyttä ja sovimme henkilökohtaisesta tapaamisesta.