

DEPRESSIOONI TUGIGRUPP

Depressiooni tugigrupp on mõeldud depressiooni põdevatele inimestele. Grupp töötab kindla programmi alusel ning teemad on jaotatud kümne kohtumiskorra peale. Tugigrupis saab jagada omavahel kogemusi, toetada üksteist, tunda rõõmu ühistest hetkedest ning koosolemisest. Üheskoos grupijuhiga uurime depressiooni põhjuseid, raviviise ning võtteid, kuidas ennast aidata. Igasse kohtumiskorda mahub teoreetiline osa, vestlused ja loovteraapia.

Loovteraapia on meetod, mis aitab erinevate kaunite kunstide kaudu väljendada emotsioone, tundeid, mõtteid, soove ja muud, millest muidu võib-olla raske rääkida. Juhendaja-terapeut aitab ja toetab grupiliikmetel turvaliselt kulgeda haigusest taastumise teekonnal.

Pärast grupi läbimist saab jätkata kooskäimist loovteraapia- ja/või tantsu- ja liikumisteraapia grupis.

Grupp toimub eesti keeles. Tegu on nn kinnise grupiga, st et kui grupp on alustanud, siis me jooksvalt uusi osalejaid juurde ei võta. Soovijate olemasolul oleme valmis alustama ka venekeelse grupiga.

Grupi juhendaja on loovterapeut Eva Raun (MSc kunstiteraapiates).

Grupp alustab oktoobris ja kohtub neljapäeviti kell 12.00-14.00 Teraapiakeskuses aadressil Mustamäe tee 50. Sisepääsu leiab Tallinna Vaimse Tervise Keskuse lipu järgi, asume 2. korrusel.

Registreerimine telefonil 661 8023, 5551 1209 või e-posti aadressil eva.raun@vaimnetervis.ee

Olete oodatud!

