

# Loovteraapia suhtlusgrupp

## MILLEGA ON TEGU?

Loovteraapia suhtlusgrupp on oodatud noored vanuses 13-15 a. (7.-9. klass). Kohtumised toimuvad suletud grupis, kuhu mahub maksimaalselt 10 osalejat. Suletud grupp tähendab seda, et uusi osalejaid juurde ei lisandu. Seda põhjusel, et tekitada turvalisust ja usalduslikku suhet nende osalejate vahel, kes on otsustanud grupitegevuses osaleda.

## MILLAL?

Kohtumised toimuvad kord nädalas, esmaspäeviti kell 16:00-18:00.

## KUS?

Kuressaare noortekeskuses või STHK hoones Marientali tee 27.

## MIDA ME KOOS TEEME?

Arutame kohtumistel neid teemasid, mida grupp ise välja toob. Eelkõige keskendume vaimse tervise toetamisele. Teemadeks tulevad ärevus, sotsiaalne ärevus, erinevad hirmud, sotsiaalmeedia mõjud, kiusamine, sh veebikiusamine ja palju muud. Sina osalejana saad avada end täpselt nii palju, kui sa ise tunned, et julged ja vajad.

## KES ON JUHENDAJA?

Olen loovterapeut Kristiina. Pärit olen Tartust, kuid elan juba teist aastat Kuressaares. Minu suur kirk on maalimine, joonistamine. Teraapiaõpingud läbisin 2019. aastal Tallinna Ülikoolis.



vaimnetervis@sthk.edu.ee