



MARIA AKATEMIA  
MARIA AKADEMI

# TunneVaaka®

Miten paljon äidin mieli painaa?  
- äitien itsetuntemusryhmä -

**Äidiksi tuleminen herättää monenlaisia tunteita ja joskus niiden kanssa voi olla vähän hukassakin. Kaikki tunteet kuuluvat äitiyteen. On tärkeää pysähtyä niiden äärelle, sillä niillä on tärkeä viesti. Äitiys voi pahimmillaan olla uuvuttavaa uhrautumista, hukuttavia huolia, pahimman pelkoa ja raivokasta riittämättömyyttä. Parhaimmillaan se tuottaa mitä syvintä iloa ja mielekkyyttä.**

Tunnevaaka® -vertaisryhmä antaa tietoa ja tukea äitiyden erilaisiin tunteisiin. Etsimme vastauksia mm. kysymyksiin: Kuka olen ihmisenä, naisena ja vanhempana? Millainen on sisäinen käsikirjoitukseni? Mistä tunteeni kumpuavat, ja miten ne liittyvät kasvutarinaani? Miten hallitsen tunteitani? Mihin kipeitä tunteita tarvitaan?



**Kenelle** Helsinkiläisille äideille, jotka kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja tunteiden säätelyyn. Menetelmänä on TunneVaaka® -oppaaseen perustuva dialoginen ja toiminnallinen itsetuntemus- ja tunnetyöskentely pienryhmässä.

**Paikka** verkossa

**Ajankohta** Torstaisin 3.2.-7.4.2022 klo 17.00-19.00. Ohjattu vertaisryhmä yhteensä 10 kertaa.

**Hinta** Maksuton. Helsingin kaupungin tuella.

**Ohjaaja** *Laura Perheentupa*, naisryhmänohjaaja, työnohjaaja, KTM

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen**

**[verkkolomakkeella](mailto:verkkolomakkeella)** ja [toimisto@maria-akatemia.fi](mailto:toimisto@maria-akatemia.fi), p. 09 756 2250