

Mielen sisäistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänien kanssa. Vertaisryhmässä on mahdollisuus jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä, luottamuksellisessa ilmapiirissä.

# VIDEORYHMÄ

## ÄÄNIÄ KUULEVILLE

KEVÄT 2021

**8 kerran suljettu ryhmä, alkaen Ti 26.1. 2021**

**Discordissa**

**Joka tiistai klo 16:00-17:00**

Ryhmä on valtakunnallinen ja videovälitteinen vertaisryhmä.

**Pääset mukaan ilmoittautumalla ma 18.1. mennessä:  
toimisto@moniaaniset.fi tai 040-830 9663**

Ti 19.1. iltapäivällä järjestämme harjoittelukokouksen, jossa saa teknistä apua ja pääsee kokeilemaan, miten videoryhmä toimii.

**Lisätietoja: [www.moniaaniset.fi/vertaistuki/videoryhmat-discordissa/](http://www.moniaaniset.fi/vertaistuki/videoryhmat-discordissa/)**



Suomen Moniääniset ry