

## Tugigrupp hasartmängija lähedastele

Tugigruppi on oodatud hasartmänguri täisealised lähedased (isa, ema, õde/vend, vanavanem, kaaslane/abikaasa, laps/lapsed, lähedane sõber), kes soovivad mõista, mis on probleemne hasartmängimine, kuidas see mõjutab mängurit, mänguri lähedasi ning kuidas leevendada probleemse hasartmängimisega kaasnevaid negatiivseid tagajärgi.

Tugigrupis arutame nii seda, kuidas lähedasena aidata mängurit - kuidas motiveerida teda abi otsima ja teda paranemise teekonnal toetada; kui seda, kuidas hoida ja tõsta iseenda emotsionaalset heaolu ning parandada suhteid, mis on lähedase probleemse hasartmängimise tagajärjel kahjustada saanud.

Üks grupikohtumine kestab 90-120 minutit, millest umbes poole moodustab planeeritud teema käsitlemine ja teise poole grupiliikmetele oluliste, emotsionaalset tuge vajavate küsimuste arutelu ja jagamine.

### Muu oluline info:

- Grupis osalemine on tasuta, grupitegevus on rahastatud projekti "Hasartmängusõltuvuse ennetamine ja hasartmängusõltuvusega inimeste ning nende lähedaste toetamine" poolt
- Grupp avatakse 3 osaleja registreerumisel, grupis saab osaleda kuni 10 liiget ja juba avatud gruppi liituda ei saa.
- Grupikohtumised toimuvad eelistatult kohtumistena ühises ruumis, kuid vajadusel ja sõltuvalt [kehtivatest piirangutest](#) riigis viiakse kohtumised läbi virtuaalselt. Grupikohtumise koha kohta antakse täpsemad juhised registreerunutele hiljemalt 5 tööpäeva enne kokkulepitud kohtumist või lähtuvalt muutustest riiklikus tervisepoliitikas piirangute kehtestamisel.

### Registreerumine ja kontakt:

Registreerumisel kirjuta oma osalemise soovist aadressil: [tugigrupp@15410.ee](mailto:tugigrupp@15410.ee)

Meile saadetud kirja teema reale palume märkida, missuguse piirkonna grupiga soovitakse liituda (näiteks: tugigrupp TALLINNAS)

NB! Registreerumine on avatud kuni 2 nädalat enne planeeritud grupitegevuse algust.

Registreerumisel palume teada anda grupis osaleja ees- ja perekonnanimi, vanus, seos mänguriga ja veel midagi, mida peab osaleja oluliseks enda kohta teada anda.

Lisaks mõne reaga grupis osalemise soovi kohta.

**Grupp avatakse kolmes Eesti piirkonnas:**

- **TALLINNAS** toimuvad grupikohtumised **kl.18.00 järgmistel kuupäevadel:**

21.10.2021; 04.11.2021; 18.11.2021; 02.12.2021; 16.12.2021; 13.01.2022; 27.01.2022;  
10.02.2022; 10.03.2022; 14.04.2022

Gruppi viivad läbi: Kristel Altmäe, psühholoog, pereterapeut; Mari Munk, kliiniline psühholoog;  
Sandra Vetik, psühholoog

- **TARTUS** toimuvad grupikohtumised **kl. 19.30 järgmistel kuupäevadel:**

20.01.2022; 03.02.2022; 17.02.2022; 03.03.2022; 24.03.2022; 31.03.2022; 14.04.2022;  
28.04.2022; 26.05.2022; 30.06.2022

Gruppi viivad läbi: Mari Munk, kliiniline psühholoog; Sandra Vetik, psühholoog

- **KIRDE-EESTIS, JÕHVIS** toimuvad grupikohtumised **kl. 18.00 järgmistel kuupäevadel:**

19.11.2021; 03.12.2021; 17.12.2021; 14.01.2022; 28.01.2022; 11.02.2022; 25.02.2022;  
11.03.2022; 08.04.2022; 06.05.2022

Gruppi viivad läbi: Kaja Laidre, psühholoog; (Aili Maar, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut)

**Grupikohtumiste meelespea tabelina:**

	<b>TALLINN</b> - päev, kuupäev (aeg)	<b>TARTU</b> - päev, kuupäev (aeg)	<b>Kirde-Eesti, JÕHVI</b> - päev, kuupäev (aeg)
Gruppi viivad läbi:	<b>Kristel Altmäe</b> , psühholoog, pereterapeut; <b>Mari Munk</b> , kliiniline psühholoog; <b>Sandra Vetik</b> , psühholoog	<b>Mari Munk</b> , kliiniline psühholoog; <b>Sandra Vetik</b> , psühholoog	<b>Kaja Laidre</b> , psühholoog; ( <b>Aili Maar</b> , kliiniline psühholoog, psühhoterapeut)
oktoober´21	- N, 21.okt. (kl. 18.00)		
november´21	- N, 04.nov. (kl. 18.00) - N, 18.nov. (kl. 18.00)		- R, 19.nov. (kl. 18.00)
detsember´21	- N, 02.dets. (kl. 18.00) - N, 16.dets. (kl. 18.00)		- R, 03. dets. (kl. 18.00) - R, 17. dets. (kl. 18.00)
jaanuar´22	- N, 13.jaan. (kl. 18.00) - N, 27.jaan. (kl. 18.00)	- N, 20.01 (kl. 19.30)	- R, 14. jaan (kl.18.00) - R, 28. jaan (kl.18.00)
veebruar´22	- N, 10.veebr. (kl. 18.00)	- N, 03.02 (kl. 19.30) - N, 17.02 (kl. 19.30)	- R, 11. veebr (kl.18.00) - R, 25. veebr (kl.18.00)
märts´22	- N, 10.märts (kl. 18.00)	- N, 03.03 (kl. 19.30) - N, 24.03 (kl. 19.30) - N, 31.03 (kl. 19.30)	- R, 11. märts (kl.18.00)
aprill´22	- N, 14.aprill (kl. 18.00)	- N, 14.04 (kl. 19.30) - N, 28.04 (kl. 19.30)	- R, 08.aprill (kl. 18.00)
mai´22		- N, 26.05 (kl. 19.30)	- R, 06. mai (kl. 18.00)
juuni´22		- N, 30.06 (kl. 19.30)	

**Registreerumisel kirjuta oma osalemise soovist aadressil: [tugigrupp@15410.ee](mailto:tugigrupp@15410.ee)**

NB! Registreerumine on avatud kuni 2 nädalat enne planeeritud grupitegevuse algust. Meile saadetud kirja teema reale palume märkida, missuguse piirkonna grupiga soovitakse liituda (näiteks: tugigrupp TALLINNAS).

Registreerumisel palume teada anda grupis osaleja ees- ja perekonnanimi, vanus, seos mänguriga ja veel midagi, mida peab osaleja oluliseks enda kohta teada anda. Lisaks mõne reaga grupis osalemise soovi kohta.

Sisukate grupikohtumisteni,  
HNK