

ATH NAISTE TUGIGRUPP

“Liiga palju ja ikka mitte piisavalt”

Kas tunned, et igapäevaste kohustuste, suhete ja emotsioonidega toimetulek nõuab sinult rohkem energiat, kui teised ehk märkavad?

Või sooviksid paremini mõista, kuidas ATH sinu igapäevaelu mõjutab, ning leida viise, kuidas oma vajadustega rohkem arvestada?



Britta Jürgenson
Ämmaemand,
vaimse tervise õde



Kadri Vilgats
Kogemusnõustaja,
avatud dialoogi praktik

Gruppi ootame täiskasvanud naisi, kellel on diagnoositud ATH või kellel on parasjagu pooleli ATH diagnostikaprotsess.

Kohtume neljapäeviti kell 17:45–19:45
Papaveri Sütiste keskuses J.Sütiste tee 17/1

Tegemist on **avatud grupiga**, kus saad osaleda just nendel kohtumistel, mille teemad sind kõnetavad.

- | | |
|------------|---|
| 29.10.2026 | „Laisk, hajevil, liiga tundlik, ülipüüdlik – või hoopis ATH?” |
| 19.11.2026 | „Hommikul ei saa üles, õhtul ärkan ellu” |
| 10.12.2026 | „Kõigile kõike, endale mitte midagi” |
| 7.01.2027 | „Plaan oli hea... kuni esmaspäeva õhtuni” |
| 28.01.2027 | „Mõnel nädalal on kõik raskem” |
| 18.02.2027 | „Sekundiga nullist sajan” |
| 11.03.2027 | „Ma tõesti tahtsin, aga jälle unustasin” |
| 1.04.2027 | „Söön, kui meenub, liigun, kui jaksan” |
| 22.04.2027 | „Kas ravimid aitaksid mind?” |
| 13.05.2027 | „Teen, kuni kukun, ja puhkus ei aita” |
| 3.06.2027 | kohalolijate valitud teema(d) |

**Rohkem infot &
registreerimine**

