

RIITTÄVÄN HYVÄ – ryhmä liiallisesti itseltään vaativille opiskelijoille

Jos koet elämäsi täyttyvän vain puurtamisesta ja suorittamisesta, olet pohtinut uuvutko liiallisen vaatimustasosi takia, voit hakeutua ryhmään.

Ryhmässä haetaan väljyyttä liialliseen vaativuuteen yhteisten keskustelujen, huumorin, harjoitusten ja alustusten kautta. Ryhmän tavoitteena on päästä irti täydellisyyden tavoittelusta. Työskentelyn pohjana on kognitiivisen psykoterapian skeematerapeuttiset lähestymistavat. Ryhmässä pyritään löytämään hyväksyvämpi asenne itseä kohtaan minän eri puolia tarkastelemalla. Ryhmässä työstetään erityisesti omaa vaativaa, toimivaa, suojautuvaa ja haavoittuvaa puolta, esim. mielikuvaharjoitteiden avulla.

Katso YTHS:n www-sivuilta vaativuuden tarina:

https://www.youtube.com/watch?v=Cf-MjEk7g_I

Kymmenen kerran ryhmän kokoontumisajat syksyllä 2018:

ke 05.09. klo 12.00 - 14.00	ti 09.10. klo 12.00 - 14.00
ke 12.09. klo 12.00 - 14.00	ke 17.10. klo 12.00 - 14.00
ke 19.09 klo 12.00 - 14.00	ke 24.10. klo 12.00 - 14.00
ke 26 .09. klo 12.00 - 14.00	ke 31.10. klo 12.00 - 14.00
ke 03.10 klo 14.00 - 16.00	ke 07.11. klo 12.00 - 14.00

Ryhmän vetäjinä toimivat YTHS:n psykologi Reetta Aalto-Setälä ja psykiatrinen sairaanhoitaja Jenni Pylväs. Ryhmä on maksuton. Ryhmän maksimikoko on 8 opiskelijaa.

Jos olet kiinnostunut ryhmästä, kirjoita kirje omasta vaativuudestasi, sen vaikutuksista elämääsi ja tavoitteestasi ryhmälle (pituus enintään A4). Tuo kirje mielenterveyden aulassa olevaan postilaatikkoon 15.5.2018 mennessä. Kirjeiden perusteella tehdään valinnat haastatteluun ryhmää varten. Ryhmästä voi tiedustella: jenni.pylvas@yths.fi