



AVAIMET KÄTEEN - hyvinvointivalmennus

Hyväksymis- ja omistautumisterapian alkeet oman mielen tuottamien esteiden voittamiseksi

Kamppailetko hankalien ajatusten tai tunteiden kanssa? Onko elämäsi suunta hukassa? Kaipaanko käytännön työkaluja selvittääksesi vaikeissa tilanteissa?

Tiedäthän, että et ole yksin? Kärsimys on osa ihmisen elämää, mutta sen kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Tässä ryhmässä on mahdollista oppia uudenlaista suhtautumista vaikeisiin ajatuksiin sekä hyväksymään ja ottamaan vastaan sietämättömältä tuntuvia tunteita. Etsimme itsemme näköistä elämää ja otamme sen suuntaisia askeleita toinen toistamme tukien. Tutustumme tietoisien läsnäolon mahdollisuuksiin, ja harjoittelemme näitä taitoja itsenäisesti ryhmätapaamisten välillä.

Voit hakeutua ryhmään yleisterveyden vastaanotolta, mikäli elämäsi rajoittaa esimerkiksi stressi tai ahdistus, mielialan lasku päämäärättömyyden tunne, aikaansaamisen vaikeudet tai itsetunto-ongelmat. Valitsemme ryhmään ensisijaisesti opiskelijoita, jotka eivät vielä ole mielenterveyspalveluiden piirissä. Ryhmä ei sovellu opiskelijoille, jotka ovat akuutisti vaikeassa elämäntilanteessa tai joille asioiden jakaminen ryhmässä tuntuu ylivoimaiselta. Ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista kaikkiin tapaamiskertoihin sekä välitehtäviin.

Ryhmään mahtuu 12 opiskelijaa.

Ryhmän vetäjinä toimivat terveydenhoitaja Julia Kulmala ja psykologi Teemu Paldanius. Ryhmä kokoontuu 6 + 1 kertaa Yliopiston saunatiloissa tiistaisin klo 15.00 – 16.30. Kokoontumispäivät ovat:

- ✓ 25.09.2018
- ✓ 9.10.2018
- ✓ 16.10.2018
- ✓ 23.10.2018
- ✓ 30.10.2018
- ✓ 6.11.2018
- ✓ myöhemmin sovittava seurantatapaaminen

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä omaan työntekijääsi tai soita Rovaniemen YTHS:n yleisterveyden takaisinsoittopalveluun 046 710 1090.

