

# JÄNNITTÄJÄRYHMÄ

## Kevät 2019

### Uskalla kokea, tule vertaisryhmään!

Ryhmässä haetaan yhteisten keskustelujen, harjoitusten ja alustusten kautta uutta suhdetta jännittämiseen. Työskentelyn pohjana on ryhmäläisille jaettava YTHS:n opas ”Jännittäminen osana elämää”.

Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa:

12.03. klo 9.00 – 10.30	11.04. klo 9.00 – 10.30
19.03. klo 12.15 – 13.45	16.04. klo 9.00 – 10.30
26.03. klo 9.00 – 10.30	23.04. klo 9.00 – 10.30
02.04. klo 9.00 – 10.30	07.05. klo 9.00 – 10.30

Ryhmä pidetään YTHS:n Oulun toimipisteessä, 2. krs:n fysioterapian ryhmätilassa. Jännittäjäryhmän vetäjinä toimivat YTHS:n psykologi Reetta Aalto-Setälä ja psykiatrinen sairaanhoitaja Jenni Pylväs.

Jännittäjäryhmästä hyötyvät parhaiten lievistä ja keskivaikeista jännitysoireista kärsivät opiskelijat.

Ryhmä on maksuton. Ryhmän maksimikoko on 8 opiskelijaa.

Ryhmään ilmoittautuminen ja valinta: Kirjoita itsestäsi lyhyt kuvaus jännittäjänä (max A4) ja tuo se Oulun YTHS:n mielenterveyden aulassa (2.krs) olevaan lukittuun postilaatikkoon 22.2 2019 mennessä. Laita kirjoitelmaan yhteystietosi: nimi, sosiaaliturvatunnus, osoite, sähköpostiosoite ja puhelinnumero.

Ryhmään pääsemisestä ilmoitetaan kirjeitse.

Ryhmästä voi tiedustella: [reetta.aalto-setala@yths.fi](mailto:reetta.aalto-setala@yths.fi).