

Mieli maasta – ryhmä

**Onko sinun vaikea tarttua asioihin,
Onko energia vähissä ja ilo kadoksissa?**

**Tule keväällä alkavaan YTHS:n mielialaryhmään
ja opi miten voit vaikuttaa omaan mielialaasi.**

YTHS järjestää opiskelijoille mielialaryhmän, joka on tarkoitettu sinulle, joka pärjät arjessa, mutta alakuloisuus tai masentuneisuus haittaa elämääsi.

Ryhmässä keskustellaan eri elämänalueista, jotka voivat vaikuttaa mielialaasi, ja siitä miten voit itse vaikuttaa enemmän omaan mielialaasi.

- Ryhmässä keskustellaan opiskelusta, stressistä, ajatuksista ja tunteista sekä arjesta ja ihmissuhteista.
- Ryhmä ei ole suoranaisesti terapiaryhmä, mutta omilla ehdoilla voi saada vertaistukea muilta ryhmänjäseniltä sekä tukea itsehoitoon.
- Ryhmäkertojen välillä on vapaaehtoisia kotitehtäviä joiden avulla voi päästä eteenpäin omin voimin.
- Rentoutusta käytetään myös välineenä vaikuttaa mielialaan.

Tavoitteena on oppia tunnistamaan miten vaikuttaa mielialaan ja antaa työkaluja masennuksen lieventämiseen ja ehkäisemiseen.

Ryhmä kokoontuu yhteensä 8 kertaa.

Aika ja paikka: keskiviikkoisin 27.3. – 15.5. (ei Vapun päivänä)
klo 15.00–17.00, YTHS, Wettenhovi-sali, 1.krs.

Ryhmänohjaajat: Merja Lusenius, sh, depressiohoitaja
Tina Wikström, psykologi

Varaa aika lyhyeen haastatteluun, jos kiinnostuit!

Haastattelun varaus ja lisätiedustelut: tina.wikstrom@yths.fi

Kurssi on maksuton, mutta peruuttamattomasta poistumisesta veloitetaan 35 €.

