

Hyvinvointivalmennus – keinoja stressin hallintaan – tule vertaisryhmään

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 harjoitteleme näitä taitoja itsenäisesti ryhmätapaamisten välillä. Ryhmä perustuu HOT :iin eli hyväksymis- ja omistatumisterapiaan.

Voit hakeutua ryhmään yleisterveyden vastaanotolta, mikäli elämäsi rajoittaa esimerkiksi stressi tai lievä 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 8 opiskelijaa.

Ryhmän vetäjinä toimivat psykiatrinen sairaanhoitaja Sari Vehnämaa ja psykologi Reetta Aalto-Setälä. Ryhmä kokoontuu 5 + 1 kertaa YTHS:n Oulun toimipisteessä klo 8.15.-9.45.

Kokoontumispäivät ovat:

Tiistai 13.11.2018

Maanantai 19.11.2018

Tiistai 27.11.2018

Tiistai 4.12.2018

Torstai 13.12.2018

Seurantatapaaminen sovitaan ryhmässä.

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä omaan työntekijääsi tai soita YTHS:n yleisterveyden takaisinsoittopalveluun haastatteluajan varaamiseksi maanantai 22.10.2018 mennessä. Ryhmää koskeviin tiedusteluihin vastaa: sari.vehnamaa@yths.fi