

Hyvän mielen ryhmä 2018

Ryhmän tavoite

Ryhmän tavoitteena on mahdollistaa sinulle hyvän olon löytämistä itsesi ja toisten kanssa. Harjoittelemme ryhmässä itsesi rauhoittamista ja etsimme sinulle sopivia lääkkeettömiä keinoja siihen.

Ryhmässä toimitaan yhdessä toisten kanssa asioita kokeillen ja ajatuksia vaihtaen.

Teemme ryhmässä mm. seuraavanlaisia harjoitteita:

- erilaisia hellittämis- ja hengitysharjoituksia.
- omien mielialojen ja jaksamisen tunnistamista ja keinojen etsimistä hyvinvoinnin tueksi.
- luovien menetelmien käyttöä oivallusten ja ilon löytämiseksi.

Ryhmään tuleminen ei edellytä aikaisempia kokemuksia em. harjoitteista, vaan ryhmässä opetellaan ja kokeillaan yhdessä asioita.

Ennen ryhmän alkamista ryhmäläiset tapaavat ryhmän ohjaajat yksilöllisesti, jolloin saat tarkempaa tietoa.



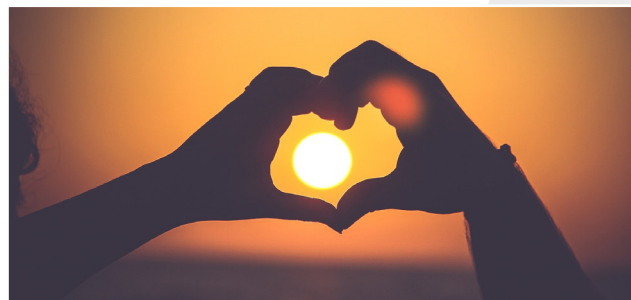
Ryhmä sopii sinulle, jos päihde-kuntoutumisesi on siinä vaiheessa että olet luopunut aktiivikäytöstä eikä päihdekäyttösi estä ryhmään sitoutumista.

Ryhmään valitaan kuusi osallistujaa. Ryhmä kokoontuu Sovatek -säätiön tiloissa Kyllön päihdepalvelukeskuksessa, osoitteessa Keskussairaalantie 20 B.

Ryhmäajankohdat

09.01.2018 klo 12-14
16.01.2018 klo 12-14
23.01.2018 klo 12-14
30.01.2018 klo 12-14
06.02.2018 klo 12-14
13.02.2018 klo 12-14

Kokoontuu
SOVATEK-SÄÄTIÖN
Kyllön palvelukeskuksen
tiloissa.



Hyvän mielen ryhmä 2018, Ohjaajat:

sairaanhoitaja
Jaana Santala
046 923 1662

toimintaterapeutti
Päivi Valtonen
040 706 9661