

MIELIALAKURSSI

Mikä mielialakurssi on?

Kurssi pohjautuu meksikolaisen psykologi Munotzin laatimaan masennuksen hoito-ohjelmaan, jonka Katriina Kuusi ja Tarja Koffert ovat muokanneet Suomen olosuhteisiin.

- kurssi on alun perin kehitetty masennuksen hoitoon
- Suomessa sitä on käytetty myös työuupumuksen, päihde- ja muiden riippuvuuksien hoidossa
- kurssin vaikuttavuutta on tutkittu eri puolilla maailmaa
- kurssilla opitaan masennuksen itsehoitoa ohjatussa vertaisryhmässä
- kurssilla opitaan taitoja, jotka auttavat elämän vaikeuksissa ja tukevat arkipäivässä selviytymistä. Kurssin aikana hyödynnetään myös psykofyysisen hengitysterapian, mindfulnessin ja kehoakupunktion menetelmiä



Kokoontuu
Sovatek-säätiön
Kyllön palvelukeskuksen
tiloissa.
**Ryhmä alkaa
12.9.2018**

Toteutus

Kurssilla työskennellään kurssin työkirjan mukaan sekä omatoimisesti että ryhmässä. Kurssilla edetään askel kerrallaan ryhmän ja ohjaajien tuella.

Kurssille valitaan haastattelun pohjalta 10 kurssilaista. Kurssin ryhmä kokoontuu kerran viikossa 10 kertaa ja ryhmä kestää kerrallaan 3 tuntia.

Hakeutuminen

- omasta aloitteesta
- Sovatek-säätiön eri yksiköiden kautta eri yhteistyötahojen ohjaamana
- ryhmän ohjaajat haastattelevat hakijat, jonka perusteella valinnat tehdään

Kurssi on asiakkaalle maksuton.