

22.6.2010

Syöminen tasapainoon -ryhmä aloittaa kokoontumiset

Tervetuloa keskustelemaan!

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on ahmimistyyppistä oireilua, ylipainoa tai joiden on todettu sairastavan BED- sairautta. Ryhmä on suljettu ryhmä, joka kokoontuu kerran viikossa 1,5 h kerralla. Ryhmään otetaan 6-8 henkilöä. Tapaamiskertoja on yhteensä kahdeksan (8). Ohjaajina toimivat psykiatrinen sairaanhoitaja (psykoterapeuttikoulutus) Minna Vuorinen ja ravitsemusterapeutti Anette Palssa.

Tule rohkeasti saamaan apua syömisen ja elämänhallintaan sekä hakemaan kannustusta vertaisryhmästä. Vertaistuen on todettu olevan tärkeä osa elämän ja syömisen säätelyn löytämisessä. Jokaisella kerralla on oma teemansa, mutta tapaamisissa on varattu riittävästi aikaa myös vapaaseen keskusteluun.

Ryhmässä käsiteltäviä asioita ovat mm.

- MUUTOS- toiveen tai odotuksen nimeäminen
- syömisen määrän, rytmin ja ahmimisen välinen yhteys
- laihduttamisen ja ahmimisen välinen yhteys
- hyvinvointipaino ja painohistoria
- säännöllisen syömisen malli
- ahminnan, toiminnan ja tunteiden välinen yhteys
- ahmimiskierteen katkaisu
- tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja tunteminen
- motivoiva ja korvaava tekeminen
- mitä asioita arvostan elämässäni
- uskomukset ja mielikuvat itsestä
- riskitilanteisiin varautuminen ja niiden ennakointi
- jatkosuunnitelmat kohti TULEVAA....

Ryhmä kokoontuu

Paikka: Terveystalo Kampissa (Jaakonkatu 3)

Aika: keskiviikkoisin klo 16-17.30

Tapaamiset ovat viikon välein ja ensimmäinen on 1.9 (viimeinen 20.9).

Ryhmän hinta on 400 € (sis. 8 ryhmätapaamista á 50 €)

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Minna Vuorinen puh. 030 633 1800, email: minna.vuorinen@terveystalo.com

Anette Palssa puh. 030 633 1704, email: anette.palssa@terveystalo.com

OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT JOUKKOOMME!

Terveisin Minna ja Anette