



Keho-Mieliryhmä

syömishäiriötä sairastaville

8 x klo: 18.00-19.30
(17.10, 31.10, 7.11, 14.11,
21.11, 28.11, 3.12, 10.12)

Ryhmä on tarkoitettu ihmisille, jotka kärsivät syömishäiriöstä. Syömishäiriö voi olla minkätyyppinen tahansa (anoreksia, bulimia, epättyypillinen, bed, ortoreksia). Ryhmä on terapeutinen, joka voi toimia muun hoidon tukena mutta ryhmään voi tulla, vaikka muuta hoitokontaktia ei ole. Ryhmäntulo edellyttää kiinnostuksen muutoshalukkuuteen ja toipumiseen.

Ryhmän tavoitteena on luoda hyväksyvää ja lempeää suhdetta itseseen ja omaan kehoon, harjoitella tunnistamaan oman kehon tilaa ja opetella vastaamaan sen tarpeisiin tarkoituksenmukaisella, terveyttä edistävällä tavalla. Ryhmässä harjoitellaan hellittämistä ja olemista. Saat tietoa sairauden vaikutuksista kehoon ja mieleen sekä toipumisen mahdollistamisesta.

Ryhmän lähestymistapa on kokonaisvaltainen; menetelminä käytetään kognitiivisen ja ratkaisukeskeisen psykoterapian, psykofyysisen fysioterapian ja ravitsemusterapian työotteita. **Ryhmä on suljettu ja siihen mahtuu 6 hlö**

Ryhmänohjaajina toimivat syömishäiriöiden hoitoon erikoistuneet:

Sarianna Virpikari, psykoterapeutti VET
Tuuli Halttu, psykofyysinen fysioterapeutti, tanssi-liiketerapeutti
Emilia Leinonen, TtM ravitsemusterapeutti

Lisätiedot ja ilmoittautuminen (3.10.2018 mennessä):

psykoterapia@sariannavirpikari.fi
tuuli.halttu@kokokeho.fi