

VARALAN LIIKUNTARYHMÄ

- 90 min 10 kertaa nuorelle
- Tärkeää hyvinvointi ja yhdessäolo
- Eri liikkumisen muotoihin tutustumista
- Yhdessä toisten kanssa aikuisten tuella
- Ei vertailua, ei kilpailua

TASSUTELLEN TOIMEEN ELÄINAVUSTEINEN RYHMÄ

- 90 min 10 kertaa ja 4 nuorta
- Toimitaan eläinten kanssa
- Harjoitellaan sosiaalisen ahdistuksen hallintakeinoja, ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa olemista ja kontaktin luomista sekä läsnäoloa
- Nuori tarvitsee kyyditystä poliklinikan ulkopuolisiin kohteisiin

REENIS

- 60 min 8 kertaa nuorille
- Harjoitellaan sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta samanikäisten kanssa
- Jutellaan itsenäistymisestä, tulevaisuudesta ja tästä hetkestä

GRIMM TEAM

- 90 min 5 kertaa
- Hyödynnetään satuja ja fantasioita sekä sarjakuvia
- Tutkitaan tulevaisuutta kirjoitusten ja kuvatehtävien avulla
- Tavoitteena hallita omia voimavaroja, mielialoja, stressiä ja ahdistusta

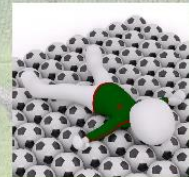
AHDISTUKSENSÄÄTELYRYHMÄ

- 60 min, 4 kertaa nuorelle
- Ahdistuksen säätelyyn vaikuttavat tekijät
- Ahdistus tunteena ja sen merkitys
- Hengitys ja kehollisuus
- Rentoutuminen ja kokonaisvaltainen palautuminen

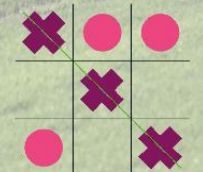
KESÄFOCUS



puuhaa, olemista,
elämistä,
tutustumista,
mielentaitoja
yhdessä ohjaajien
kanssa ryhmässä



KESÄLLÄ
MITÄÄN
TEKEMISTÄ



CHILLED

- 120min 10 kertaa nuorelle ja lähiaikuiselle
- Voimakkaan ahdistuneisuuden ryhmämuotoista hoitoa nuorelle ja vanhemmalle
- Itsevarmuuden vahvistaminen
- Ongelmanratkaisun opetteleminen

RYHMÄT

- Nuorisopsykiatrian erikoissairaanhoidossa oleville nuorille ja lähiaikuisille
- Kokoontuminen Kaupin kampus poliklinikka (TAYS); Varala- ja Tassutellen toimeen- ryhmä erikseen ilmoitetussa paikassa
- Kysy lisää henkilökunnalta

SYÖMISHÄIRIÖÖN SAIRASTUNEEN HUOLTAJAN INFORYHMÄ

- 60 (-90) min 3 kertaa huoltajalle
- Tukea, tietoisuutta ja toivoa
- Syömishäiriön ilmeneminen, kehon kuva
- Vuorovaikutus, ravitsemuksen merkitys
- Kokemusasiantuntija, sosiaalituot

DKT – RYHMÄ Dialektinen käyttäytymisterapia

- 90 min 24 kertaa nuorelle ja lähiaikuiselle, lisäksi nuoren yksilötapaamiset viikoittain mahdollisuuksien mukaan
- Kun on vaikea kontrolloida tunteitaan ja käyttäytymistä
- Auttaa kokemaan erilaisia tunteita
- Taidot auttavat ylläpitämään ihmissuhteita ja luomaan itselleen elämisen arvoisen elämän

- 1)Tietoisuustaidot
- 2)Tunnesäätelytaidot
- 3)Ahdingonsietotaidot
- 4)Vuorovaikutustaidot
- 5)Keskitien taidot

ART-ryhmä Aggression Replacement Training

- 90min 13 kertaa nuorelle ja lähiaikuiselle
- Oppia väkivallan sijaan vaihtoehtoisia tapoja käyttäytyä hankaliksi koetuissa tilanteissa
- Vihanhallinta – tunteen rauhoittaminen
- Sosiaaliset taidot - jos ei kiukulla, niin millä
- Moraalinen päätöksen teko - useiden näkökulmien huomioiminen

MIND-ryhmä

- 60 min 6 kertaa, nuorelle ja lähiaikuiselle
- Harjaannutetaan mielentaitoja ja tunnetaitoja
- Havainnoiden yhdessä
- Mietitään miten uskomukset ja ajatukset vaikuttavat mielialaan ja käyttäytymiseen