

[ 'ka:mos ]

Sydäntalven auringoton aika pohjoisessa. Laajemmin voidaan puhua synkstä syksy- ja talviajasta.

**Kaamos koskettaa monia. Se aiheuttaa keskustelua, ja aiheesta liikkuu monenlaisia uskomuksiakin. Pimeä vuodenaika, kylmyys, tuuli ja sade aiheuttavat monissa psykologisen ilmiön, jonka myötä mieliala laskee hieman, olo on tynnyä eikä mitään tunnu saavan aikaiseksi. Kaamos tuo usein tullessaan erilaisia oireita, tunteita ja ihmetystä.**

*Yhdessä läpi kaamosajan -ryhmä on suunnattu työssä käyville aikuisille. Kyseessä on toiminnallinen ja keskusteleleva ryhmä, jonka avulla pyrimme pääsemään yhdessä vuoden pimeimmän ajan yli helpommin. Ryhmätapaamisten tavoitteena on löytää kullekin sopivat apukeinot helpottamaan oloa pimeän aikana ja ennaltaehkäistä uupumuksen ja väsymyksen tuntemuksia.*

Ryhmän toiminnassa korostuvat dialogi aiheen ympäriltä sekä omien keinojen harjoittelu arjen haasteisiin pimeänä vuodenaikana. *Kurssi tuokin arkeen käytännön työkaluja, joita voi hyödyntää itse tai vaikkapa perheensä/muun yhteisönsä kesken kaamosta pitkin kulkiessa.* Toimintaote ryhmässä on ohjaava, valmentava, yksilön omia taitoja kartuttava. Alustusten jälkeen keskustellaan.

Ryhmässä keskitytään omiin tuntemuksiin, mutta kaamokseen liittyviä asioita avataan myös esimerkiksi lääketieteelliseltä kannalta.





## Ohjaajat:

Ryhmän ohjaajina toimivat Olenkorenon **Anu Ylönen** (sairaanhoitaja (AMK), eläinavusteinen valmentaja ja ratkaisukeskeinen coaching -opiskelija (valmistuminen 01/2020)) sekä Pirte lääkärikeskuksen ja hyvinvointipalveluiden ylilääkäri, yleislääketieteen erikoislääkäri **Marja-Leena Hyypiä**. *Lisäksi mukana on Pirten muita asiantuntijoita mm. ravitsemuksen, seksuaalisuuden ja mielenterveyden alueilta.*

## Kokoontumiset:

Ryhmä kokoontuu yhteensä keskiviikkoisin, 10 kertaa. Ensimmäiset 4 kertaa tapaamme viikon välein, loput 6 kertaa 2-3 viikon välein.

## Tapaamisajankohdat:

- 18.09.2019 klo 16.30-18.30
- 25.09.2019 klo 16.30-18.30
- 02.10.2019 klo 16.30-18.30
- 09.10.2019 klo 16.30-18.30
- 23.10.2019 klo 16.30-18.30
- 13.11.2019 klo 16.30-18.30
- 04.12.2019 klo 16.30-18.30
- 08.01.2020 klo 16.30-18.30
- 29.01.2020 klo 16.30-18.30
- 19.02.2020 klo 16.30-18.30

**Ryhmäkoko:** 10 henkilöä

**Hinta:** 500 € / hlö (sis ALV 24%)

**Ilmoittautumiset ja kyselyt:** [anu.ylonen@olenkorento.fi](mailto:anu.ylonen@olenkorento.fi)

**Paikka:** Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Pirte Ratinan (Kauppakeskus Ratina, 4. krs), liikuntatila Poukamassa. Loput kokoontumispaikat sovitaan yhdessä erilaisiin ympäristöihin – luontoon, tallille jne.

**Ryhmälle perustetaan myös oma suljettu Facebook-ryhmä, jossa kokemuksia ja kysymyksiä voi esittää tapaamisten välissä.**

*Lämpimästi tervetuloa ryhmään!*