

Ahmimisenhallintaryhmä

Syömisen ja elämän tasapainottaminen vertaistuen avulla

Tervetuloa keskustelemaan intensiiviseen pienryhmään!

Kevään 2012 ryhmät:

1. ryhmä 25.1-14.3 (8 tapaamista)
2. ryhmä 11.4-30.5 (8 tapaamista)

Aika: Keskiviikkoisin klo 15.30-17.00

Paikka: Terveystalo Kamppi, Jaakonkatu 3, 4. krs

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on

- Ahmimistyyppistä oireilua
- Tunnesyömistä
- Ylipainoa
- tai todettu ahmimishäiriö tai BED-sairaus (Binge Eating Disorder)

Ryhmä on suljettu pienryhmä, joka kokoontuu kerran viikossa, 1,5 tuntia kerralla, ryhmään otetaan korkeintaan kuusi osallistujaa. Tapaamisia on yhteensä 8 kertaa. Ohjaajina toimivat psykiatrinen sairaanhoitaja/psykoterapeutti ja ravitsemusterapeutti.

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 käytetään lisäksi etäohjauksen työkaluna vuorovaikutteista kuviin perustuvaa ruokapäiväkirjaa (MealTracker).

Ryhmässä käsiteltäviä asioita ovat mm.

- syömisen määrän, rytmin ja ahmimisen välinen yhteys
- ahmimiskierteen katkaisu
- laihduttamisen/tunteiden ja ahmimisen välinen yhteys
- säännöllisen syömisen malli
- ahminnan, toiminnan ja tunteiden välinen yhteys
- tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja tunteminen
- motivoiva ja korvaava tekeminen
- stressitekijät elämässä
- elämän eri osa-alueiden tasapainottaminen
- uskomukset ja mielikuvat itsestä
- riskitilanteisiin varautuminen ja niiden ennakointi
- onnistumisten jakaminen yhdessä
- jatkosuunnitelma kohti tulevaa

Ryhmän hinta: 85 e/viikko. Hinta sisältää kerran viikossa 1½ h intensiivisen pienryhmätapaamisen, jota ohjaa kaksi asiantuntijaa sekä viikoittaisen etäohjaukserän (yhteensä 680 e/8 viikkoa).

Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset: minna.vuorinen@terveystalo.com

Olet lämpimästi tervetullut mukaan ryhmään!

Minna Vuorinen
Psyk. sh/ psykoterapeutti

Marika Pyykönen
ravitsemusterapeutti

