



# Myötätuntaryhmä eläkeikää lähestyville

Eläkeiän lähestymiseen voi liittyä stressin, ahdistuneisuuden ja riittämättömyyden tunteita. Joskus voi tuntua vaikealta muuttaa jumiutuneita toimintamalleja. Myötätuntoon painotuvan ryhmän tavoitteena on löytää elämään iloa, elinvoimaa, mielenrauhaa ja uudenlaisia joustavampia tapoja ratkaista ongelmia ja selviytyä iän mukanaan tuomien huolien ja vaatimusten kanssa. Myötätuntokeskeinen terapia parantaa tutkitusti tunteiden säätelykykyä, lisää psykologista joustavuutta ja itseluottamusta sekä edistää hyvinvointia lieventämällä ahdistusta ja masennusta. Lämpöä, huolenpitoa ja hyväksyntää sisältävien tunteiden aktivoituminen lisää keskittymiskykyä ja joustavuutta sellaisissa uhkaavissa tilanteissa, joissa keskittymiskykymme yleensä kapenee ja toimintatapamme heikkenee. Myötätuntoisuus voi pysyvästi muuttaa tapaamme kokea kärsimystä ja reagoida siihen. Myötätunnolla on todettu olevan vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen.

## Sisältö:

Ryhmä perustuu myötätuntokeskeisen terapian (Paul Gilbert) menetelmiin, kuten hengitys-, keho- ja mielikuvaharjoituksiin täydennettynä muilla kognitiivisen terapian ja skeematerapian menetelmillä (Jeffrey Young), jäämäkkyystaitojen harjoittelulla sekä arvotyöskentelyyn (Steven Hayes) pohjautuvilla työtavoilla. Ryhmä kokoontuu 6 x 1,5h.

## Kenelle:

Yli 50-vuotiaille, joilla on ongelmia oman jaksamisen kanssa ja eläkeikään on vielä jonkin verran matkaa.