



KYMENLAAKSON
SYÖPÄYHDISTYS



Ihänaiset – Kurssi syöpään sairastuneille naisille KOUVOLASSA

Avokuntoutuskurssi syöpään sairastuneille naisille 9.4.2019 – 13.5.2019, tapaaminen syyskuussa 2019, (Alle 3 vuotta sairastumisesta)

– paikkoja 12, Hakuaika päättyy 8.3.2019

Kurssin tavoitteet:

- Voimavarojen lisääminen sairastumisen jälkeen
- Syventää tietoa sairauden aiheuttamista tunteista ja oppii käsittelemään niitä
- Auttaa löytämään keinoja, joilla voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa
- Toimintakyvyn edistäminen ja työelämässä selviytyminen
- Vertaistuen avulla uudesta elämäntilanteesta selviäminen

Osallistujan tavoitteet:

- Osallistajat tekevät ennakkotehtävän, jonka avulla heidän on helpompi asettaa omat kurssitavoitteensa
- Osallistuja syventää tietoa sairauden aiheuttamista tunteista ja oppii käsittelemään niitä
- Osallistuja tarkastelee omia voimavarojaan ja suuntaa ne tulevaisuuteen
- Osallistuja tiedostaa itsensä huomioimisen ja hyvinvoinnin merkityksen toipumisen ja hyvän olon kannalta
- Osallistuja löytää ainakin yhden uuden keinon, jolla edistää omaa hyvinvointiaan
- Osallistuja saa vertaistukea

1. Tapaaminen, tiistai 9.4.2019 klo 17-20, Neuvonta-asema Kouvola (3h)

- Kurssin esittely ja tavoitteet
- Tutustumista muihin kurssilaisiin sekä odotuksia kurssilta
 - Kotitehtävä: Minä jä syöpä, onko sairastuminen muuttanut minua naisena ja ihmisenä

2. Tapaaminen, tiistai 16.4.2019 klo 17-20, Neuvonta-asema Kouvola (3h)

- Naiseus, seksuaalisuus, minäkuva, parisuhteet – Minä jä syöpä, onko sairastuminen muuttanut minua naisena ja ihmisenä – ennakkotehtävän purkua
- sairastumisen vaikutus psyykkiseen puoleen, mukana psykoterapeutti Kirsti Trygg

3. Tapaaminen, keskiviikko 24.4.2019 klo 17-20 Jalka- ja kauneushoitoja Lilja, Kouvola (3h)

- hemmotteluilta jalka- ja kauneushoitojen parissa
- neuvoja ja opastusta jalkojen ja ihon hoitoon

4. Tapaaminen, lauantai 4.5.2019 klo 10 -19 Puhjonranta (9h)

- Miten suuntaudun tulevaisuuteen, voimavaroja kirjallisuusterapian avulla
- Rakasta itseäsi kortit
- Psykoterapeutti ja kirjallisuusterapeutti Kirsti Trygg
- voimametsästäjä, mahdollisuus saunaan, vertaistukea

5. Tapaaminen, maanantai 13.5.2019 klo 17-20, Neuvonta-asema Kouvola (3h)

- Tarkastelemme kotitehtävää ja käymme läpi omaa hyvinvointia tukevia asioita
- Kurssipalautteet: Mitä sain ja mitä jäin kaipaamaan?

6. Seurantatapaaminen, syyskuussa tiistai klo 17-20, Neuvonta-asema Kouvola (3h)

Kotitehtävät n. 5h