



Kärsitkö unettomuudesta? Tule mukaan uniryhmään!

Tervetuloa mukaan Sininauhaliiton ja Uniliiton yhteistyössä järjestämään uniryhmään! Uniryhmä on kuuden tapaamisen kurssikokonaisuus, jonka tavoitteena on auttaa unettomuudesta ja huonosta unesta kärsiviä parantamaan elämänlaatuaan lääkkeettömin menetelmin.

Kenelle: Sininauhaliiton jäsenjärjestöjen työntekijät, vapaaehtoiset sekä kokemus/vertaistoimijat, joilla on haasteita unen kanssa.

Toteutus:	Verkkoryhmä, Teams
Kokoontumisajat:	1. 27.09.2022 klo 14—16
	2. 11.10.2022 klo 14—16
	3. 25.10.2022 klo 14—16
	4. 08.11.2022 klo 14—16
	5. 22.11.2022 klo 14—16
	6. 13.12.2022 klo 14—16

Ohjaaja: SH, uniohjaaja Ritva Gluth

Kurssi on osallistujille maksuton

Ilmoittautuminen 15.9.22 mennessä. Täytä alla olevan linkin sähköinen lomake:

<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari4.nsf/ilmoall?openform&s-n&id=5F6C82C1188E7DD3C225885D00374167>

Ilmoittautuneille lähetetään osallistumislinkki ja ohjeet sähköpostiin. Ryhmän osallistujamäärä 8-10.

Kenelle lääkkeettömien menetelmien uniryhmä soveltuu? Unettomuuden vuoksi ryhmiin osallistuneiden parista parhaita tuloksia on saatu ns. toiminnallisesta unettomuudesta kärsivillä. Toiminnallisen unettomuuden taustalla voi olla esimerkiksi stressi, elämänmuutokset, kriisit tai joillakin myös elämänhallintaongelmat. Toiminnallisessa unettomuudessa syy on ei-elimellinen, [lue aiheesta lisää tästä](#). Uniryhmä ei ehkä sovellu henkilöille, joilla on esimerkiksi vaikea-asteinen masennus, tai tilanne, joka vaatii lääkäriä, lääkkeitä ja/tai muun terveydenalan ammattilaisen huomiota. Uniryhmä voi toimia lisätukena varsinaisen hoitosuhteen lisäksi. Lue lisää uniryhmistä ja Uniliitosta sivustolta: www.uniliitto.fi

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja / tiedustelut: Heidi Eriksson, hyvinvointi- ja vapaaehtoistyön suunnittelija p. 050 3593 846,

heidi.eriksson@sininauha.fi sekä Milja Saresvaara, toimintakoordinaattori, Uniliitto ry,

uniryhmat@uniliitto.fi tai puh. [050 47 24139](tel:0504724139) (puh. arkisin 10.00—16.00).

(Huom. kesän poikkeusaikataulut: Uniliiton toimisto on heinäkuussa 1.7.—25.7.2022 suljettu.)

