

Syöpä ruuhkavuosina ryhmän välitehtävät

Välitehtävät ovat vapaaehtoisia tehtäviä, jotka johdattelevat seuraavalla tai tulevilla ryhmä kerroilla keskusteltavaan teemaan. Välitehtäviä tulee muokata ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaan, tai jättää ne osittain tai kokonaan pois.

-Ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistujat ottavat mukanaan esineen tai kuvan, joka kuvaa omaa elämäntilannetta tällä hetkellä. Esineen tai kuvan avulla he esittelevät itsensä muille.

-1. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Arto Pietikäinen Joustava mieli tukena elämän kriiseissä Oma elämänviivani - kuopat ja kohokohdat -tehtävä

-2. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Kirjoita viikon ajan joka päivä vähintään kolme asiaa, joka tuotti sinulle iloa, hyvää oloa tänään.

-3. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Tiedeykkösen podcast kuunneltavaksi [Jos elämä murjoo, joustava mieli auttaa - ja sitä voi harjoitella | Audio Areena \(yle.fi\)](#)

-4. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Miksi teimme videon Rintasyövästä ja seksuaalisuudesta - videon katsominen [Naiseus ja äitiys - Rintasyöpä.fi \(rintasyopa.fi\)](#) ja/tai omien arvojen pohtiminen esim. Arto Pietikäinen Joustava mieli tukena elämän kriiseissä Neljän elämänalueen vaaliminen - tehtävä

-5. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Kuolemanpelko rinnassa videon katsominen <https://areena.yle.fi/1-50640935>

-6. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Kirjoita viikon ajan joka päivä ylös vähintään kolme asiaa, joista olit kiitollinen tänään.

-7. tapaamisen jälkeen välitehtävä: Kirjoita viikon ajan joka päivä ylös vähintään kolme asiaa, joista voit olla tänään itsestäsi ylpeä, missä onnistui, mistä voit kiittää itseäsi.