

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet intensiivikurssi 2017

Kurssiaika ja -paikka

1. jakso 25.–28.5.2017
2. jakso 26.–29.10.2017

Paikka: Kaisankoti, Espoo

Kohderyhmä

Kurssi on tarkoitettu henkilöille joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen kurssin alkua.

Tavoitteena on

Tukea osallistujien toipumista sekä toiminta- ja työkyvyn säilymistä menetyksen jälkeen. Kurssi mahdollistaa kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen muiden menetyksen kokeneiden kanssa.

Toteutus

Kurssille otetaan 6–10 henkilöä. Molemmat jaksot ovat torstaista – perjantaihin. Kurssille osallistuminen edellyttää molemmille kurssijaksolle sitoutumista.

Järjestäjä ja ohjaajat

Suomen Mielenterveysseura - Ryhmätoiminnat. Ohjaajina toimivat kriisivastaanottotyön päällikkö, psykoterapeutti Pirjo-Riitta Liimatainen ja suunnittelija psykoterapeutti Tapio Moilasheimo.

Sisältöjä

Oma menetystarina, menetyksen vaikutukset ja merkitys omaan elämään ja läheissuhteisiin. Traumaattinen kriisi, kriisin vaiheet, oma kokemus kriisistä. Suru ja trauma. Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen. Uusien näkökulmien löytäminen. Turvallisuudentunteen, luottamuksen ja hyvinvoinnin lisääntyminen.

Menetelmät

Ryhmäkeskustelut, alustukset, luovat ja toiminnalliset menetelmät, liikunta, rentoutusharjoitukset.

Kurssille hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä, kunkin kurssin ja ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan. Kurssille valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Kustannukset

Kurssi toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella. Kurssiin sisältyy täysihoido kahden hengen huoneissa. Kurssista maksetaan pieni omavastuuosuus. Omavastuuosuudet ovat 5 euroa/vrk: työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset ja 15 euroa/vrk: työssäkäyvät. Matkakulut osallistujat maksavat itse.

Lisätietoja

Ryhmätoimintojen suunnittelija Tapio Moilasheimo 0400 – 86 3161
tapio.moilasheimo@mielenterveysseura.fi

