

## Perhekurssi

**Intensiivikurssi perheille (lesket ja heidän alle 18 v. lapset), joissa toinen vanhempi on kuollut muun kuin itsemurhan kautta**

### Kurssiaika

1. jakso 5.-7.8.2016
2. jakso tammi-helmikuu 2017, pe-su

### Kurssipaikka

Kaisankoti, Espoo

### Kurssin tavoite

Kurssin tavoitteena on auttaa leskiä ja heidän lapsiaan orientoitumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Kurssilla tuetaan omaa ja perheen selviytymistä ja toimintakykyä sekä luodaan pohjaa tulevaisuudelle.

### Kurssin sisältö

Kurssi sisältää aikuisille ja lapsille yhdessä ja erikseen ohjattua tavoitteellista ryhmätoimintaa. Kurssilla on mahdollista pysähtyä miettimään omaa ja lasten jaksamista, kerätä voimavaroja sekä jakaa läheisen kuoleman aiheuttamia tunteita ja kokemuksia. Sisältö rakentuu osallistujien tarpeiden pohjalta.

Lapsilla on kaksi ohjattua ryhmää päivässä ja aikuisilla kolme. Ryhmissä lapset käyvät ikätasoaan vastaavasti läpi samankaltaisen prosessin kuin aikuiset. Lapsille ja nuorille on ohjelmassa myös vapaata / ohjattua leikkiä.

Ryhmien toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen. Aikuisten ryhmää ja lastenryhmiä ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat. Pienemmille lapsille on omat lastenhoitajat. Kurssi sisältää ohjelman lisäksi majoituksen ja täysihoidon.

Kurssilaisilta peritään omavastuusuutena enintään 30,-/vuorokaudessa/perhe. Jos leski on sairaslomalla/ työtön/ eläkkeellä, niin 15e/vrk/perhe. Matkakustannuksista jokainen vastaa itse. Muuten kurssi toteutetaan Ray:n tuella. Kela saattaa myöntää korvausta matkakuluihin, mikäli kurssille hakeutuessa on esittää lääkärinlähete. Avustusta matkoihin voi kysyä myös sosiaalitoimistosta tai kirkon diakoniatyöltä. Kurssille otetaan enintään 10 perhettä.

### Hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä, kunkin kurssin ja ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan puhelimitse. Aikaisemmin tulleet hakemukset huomioidaan.

### Lisätietoja kurssista

Marika Ketola, suunnittelija Suomen Mielenterveysseura, SOS-kriisikeskus  
Puh. 040 679 1522 tai [marika.ketola@mielenterveysseura.fi](mailto:marika.ketola@mielenterveysseura.fi)

## Aikuisten ryhmän pääteemoja

### Torstai 4.8. tulopäivä

- kurssijakson sisällöt ja ohjelma
- ryhmän periaatteet, luottamus, vaitiolo
- tutustuminen
- odotukset ja toiveet
- mistä tilanteesta kukin on tullut
- kenet menetin ja miten ja milloin

### Perjantai 5.8. toinen päivä

- henkilökuva menetetyistä puolisoista,
- millaisen kuvan hänestä kantaa ja millaisen haluaa siirtää lapsille
- mitä menetys on merkinnyt
- mitä tukea on tähän mennessä saanut ja mitä tarvitsee nyt

### Lauantai 6.8. kolmas päivä

- menetykseen liittyvät tunteet
- lasten tunteet ja reaktiot
- miten tästä eteenpäin
- mikä auttaa jaksamaan

### Sunnuntai 7.8. neljäs päivä

- voimavarat ja oma tukiverkko
- lasten tukiverkosto
- lapsen suru ja sen käsittely perheessä
- palautekeskustelut lasten ryhmistä

## Seurantaviikonloppu talvella 2017

### 1. Päivä

miten tästä eteenpäin  
oma ja lasten jaksaminen

### 2. Päivä

arjen eväät lasten surun käsittelyä  
oma ja perheen tulevaisuus

### 3. Päivä, kurssikokonaisuuden päättäminen

oman tukiverkoston tarkentaminen  
ryhmän lopetus  
palautteet kirjalliset, suulliset

