

Henkirikoksen uhrien läheiset

Jaksojen ajankohdat: 1. jakso 15.-18.10.2020, 2. jakso 15.18.4.2021

Paikka: Nilsasgården, Sipoon seurakunnan leirikeskus

sipoonsuomalainenseurakunta.fi/kirkot-ja-tilat/nilsaksen-leirikeskus

Vertaisryhmän tavoitteena on tukea osallistujien toipumista, toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen. Osallistujilla on mahdollisuus jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteita muiden samankaltaisen tapahtuman kokeneiden kanssa.

Osallistujamäärä on 6-10 henkilöä ja se toteutetaan kaksiosaisena intensiivikurssina. Kurssi on ammatillisesti ohjattua vertaistukitoimintaa, ohjaajina toimii kaksi mielenterveyden ammattilaista.

Intensiiviryhmässä käsitellään mm. seuraavia asioita:

- kokemuksen ja menetyksen merkitys itselle
- psyykkisten ja fyysisten seurausten tunnistaminen
- suru ja sen ilmenemismuodot, lapsen suru
- traumaattinen kriisi, mitä se tarkoittaa
- voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen
- turvallisuudentunteen ja luottamuksen kokeminen ja lisääminen
- fyysisen hyvinvoinnin edistäminen

Menetelminä käytetään:

- keskustelua
- ryhmitöitä
- liikuntaa, rentoutusharjoituksia

Kustannukset

Intensiiviryhmä toteutetaan STEA:n tuella. Matkakulut jokainen maksaa itse. Osallistumisesta intensiiviryhmään veloitetaan omavastuuosuus kurssipaikan kuluista: 5€/vrk: opiskelijat ja eläkeläiset ja työttömät, 15€/vrk: työssäkäyvät ja pariskunnat 30€/vrk.

Kurssin ohjaajat

Kriisipsykoterapeutti Elisa Lehtonen ja psykoterapeutti Jutta Sohlman

Hakeminen ja tiedustelut

Intensiiviryhmään haettaessa on huomioitava, että tapahtumasta on kulunut noin vuosi, ja rikoksesta on käräjäoikeuden päätös. Intensiiviryhmään voi hakea halulomakkeella tai Huoma ry:n kautta, hakulomakkeen löydät Mieli ry:n verkkosivuilta > tukea ja apua > ryhmissä.

Lisätietoja: Marika Ketola marika.ketola@mieli.fi

