

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

# **Kuntoutuskurssi vanhemmille, joiden lapsi on kuollut itsemurhan kautta 2012**



**SOS-kriisikeskus  
varhaiskuntoutus**

## **VANHEMMAT, JOIDEN LAPSI ON KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA**

**Kuntoutujaryhmä:** Kurssi on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet lapsensa itsemurhan kautta.

Lapsen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kk.

### **Tavoitteena on**

- auttaa jaksamaan ja selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen
- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen
- tukea työ- ja toimintakykyä ja niiden palautumista ja edistää sosiaalista hyvinvointia

**Osallistujat:** Kurssille otetaan 8-10 henkilöä

**Aika:** Kuntoutuskurssi toteutetaan internaattikurssina, johon kuuluu kolme eri jaksoa. Kesto on yhteensä 12 päivää:

1. jakso 8.–11.3.2012 (to-su, 4 päivää)
2. jakso 13.–16.9.2012 (to-su, 4 päivää)
3. jakso 8. –11.3.2013 (to-su, 4 päivää)

Lisäksi yksi puhelinkonsultaatio jaksojen välissä ja yksi kurssin jälkeen. Kurssille osallistuminen edellyttää kaikille kurssijaksoille sitoutumista.

**Paikka:** 1. ja 2. jaksolla Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus, Turenki  
3. jakson paikka avoin

**Järjestäjä:** Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus

**Ohjaajat:** Ohjaajina ovat psykiatrinen sairaanhoitaja Merje Kärkkäinen ja sosiaalipsykologi Elina Mäenpää.

Lisäksi fysioterapeutti liikunnanohjauksessa ja/tai rentoutusharjoituksissa.

**Menetelmät:** Ryhmäkeskustelut, alustukset, luovat ja toiminnalliset menetelmät, liikunta, rentoutusharjoitukset, yksilöohjaus, puhelinkonsultaatiot jaksojen välissä.

**Teemoja kurssilla:**

- traumaattinen kriisi, kriisin eri vaiheet ja kokemusten vaihtoa
- surutyö ja traumatyö
- traumaattisen menetyksen vaikutukset työ- ja toimintakykyyn
- keho ja mieli traumaattisessa surussa oman, fyysisen hyvinvoinnin edistäminen
- menetyksen merkityksen jäsentäminen ja työstäminen
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja lisääminen
- sosiaalinen tukiverkosto, muut perheenjäsenet
- turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen
- itsearvostus – oikeus hyvään oloon, tulevaisuuteen

**Kurssille hakeminen:** Kurssille haetaan hakulomakkeen ja haastattelun kautta.

**Kustannukset:** Rahoituksesta vastaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys. Kurssiin sisältyy täysihoito kahden hengen huoneissa.

Kurssista maksetaan pieni omavastuuosuus. Omavastuuosuudet ovat: 5 euroa/vrk: työttömät ja eläkeläiset 15 euroa/vrk: työssäkäyvät

Mahdollisista matkakustannusten korvauksista sekä kuntoutusrahasta voi tiedustella oman alueen Kelan toimistosta.

**Lisätiedot:** varhaiskuntoutuksen suunnittelija Elina Mäenpää  
(09) 61551 739 tai 040 740 6001

**[elina.maenpaa@mielenterveysseura.fi](mailto:elina.maenpaa@mielenterveysseura.fi)**

**Hakulomakkeet:** varhaiskuntoutuksen assistentti Ulla Kalliomaa  
(09) 61551 706 tai

**[varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi](mailto:varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi)**

**[www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat)**



Suomen Mielenterveysseura  
SOS-kriisikeskus, varhaiskuntoutus  
Maistraatinportti 4 A  
00240 Helsinki

