

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

# Kuntoutuskurssi itsemurhan kautta läheisensä menettäneille 2012

Kuva: Kari Honkonen



SOS-kriisikeskus  
Varhaiskuntoutus

## ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISEISENSÄ MENETTÄNEET

**Kuntoutujaryhmä:** Henkilöt 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

- 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 on internaattikurssi, johon kuuluu kaksi jaksoa. Kesto on yhteensä 10 päivää.

1. jakso 24.-28.5.2012 (to-ma, 5 päivää)
2. jakso 8.-12.11.2012 (to-ma, 5 päivää)

Kurssille osallistuminen edellyttää molemmille kurssijaksoille sitoutumista.

**Paikka:** 1. jakso Kiljavanranta, Kiljava ja 2. jakso Kaisankoti, Espoo

**Järjestäjä:** Suomen Mielenterveysseuran Varhaiskuntoutus

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

**Menetelmät:** Ryhmäkeskustelut, alustukset, luovat ja toiminnalliset menetelmät, yksilölliset ohjauskeskustelut, liikunta, rentoutusharjoitukset

**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 ja tulevaisuuteen

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

**Kustannukset:** Rahoituksesta vastaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys. Kurssiin sisältyy täysihoito kahden hengen huoneissa. Kursista 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:** Ulla Kalliomaa (09) 61551 706 tai  
**[varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi](mailto:varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi)**.

Lisätietoja ja hakulomakkeet löydät myös sivuiltamme  
**[www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat)**.



Suomen Mielenterveysseura  
SOS-kriisikeskus  
Varhaiskuntoutus  
Maistraatinportti 4 A  
00240 Helsinki

