

Suru pitää otteessaan intensiivikurssi 2017

Kurssi on suunnattu henkilöille, joiden läheinen on kuollut itsemurhan kautta tai joutunut henkirikoksen uhriksi. Tapahtuneesta on kulunut jo aikaa (useita vuosia), mutta silti suru tuntuu pitävän otteessaan. Kurssilla ei niinkään enää käsitellä läheisen kuolemaa vaan etsitään keinoja, joiden avulla surun otetta voidaan hallita. Kurssi on valtakunnallinen eli siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Ajankohta ja paikka

17.–20.8.2017, Nilsasgården, Sipoo

Kurssin tavoitteena on

Tukea osallistujien toipumista, toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen etsiä keinoja pitkittyneen surun käsittelyyn.

Toteutus

Kurssille otetaan 8-10 henkilöä ja se toteutetaan yksiosaisena. Kurssi on ammatillisesti ohjattua vertaistukitoimintaa.

Kurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita:

- menetyksen merkitys itselle
- psyykkisten ja fyysisten seurausten tunnistaminen
- suru ja sen ilmenemismuodot
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen
- mitä on tapahtunut menetyksen jälkeen, mitkä tunteet ovat olleet vaikeampia kestää
- turvallisuudentunteen ja luottamuksen kokeminen ja lisääminen
- oman fyysisen hyvinvoinnin edistäminen, rentoutuminen

Menetelminä käytetään:

- keskustelua, alustuksia, ryhmätöitä
- ohjelmassa on myös rentoutus- ja hengitysharjoituksia sekä saunomista

Kustannukset

Kurssit toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella. Matkakulut jokainen maksaa itse. Osallistumisesta kuntoutuskursseille veloitetaan omavastuuosuus kurssipaikan kuluista: 5€/vrk: opiskelijat ja eläkeläiset ja työttömät, 15€/vrk: työssäkäyvät ja pariskunnat 30€/vrk.

Kurssin ohjaajina toimivat

Kriisipsykoterapeutti Elisa Lehtonen ja sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti Tapio Moilasheimo.

Hakeminen ja lisätiedot

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, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta

Lisätietoja puh. Tapio Moilasheimo puh. 0400 - 86 3161, tapio.moilasheimo@mielenterveysseura.fi



Suru pitää otteessaan

21.5.–24.5.2015 Nilsasgården, Sipoo

Se oli ensimmäinen kerta.

Seitsemän naista; viisi murhatun äitiä, joista yksi myös lapsensa itsemurhan kautta menettänyt, kaksi läheisensä itsemurhalle menettänyttä. Olin ollut jo monessa vertaisryhmässä, jossa läheisen itsemurhan kokeneet hakivat lohtua, tukea ja ymmärrystä vertaisilta. Mutta en ollut koskaan ennen kohdannut murhatun omaista ja hänen tuskaansa.

Muodostimme puoliympyrän. Lähes käsin kosketeltavan tiivis tunnelma täytti huoneen. Ei turhia sanoja, vain vahva tunne siitä, että täällä saa olla paljaana, rikkinäisenä ja tukea tarvitsevana. Täällä voi puhua rehellisesti, sydän auki ja haavoilla, tämä joukko ymmärtää.

Meitä oli pyydetty tuomaan yhteiseen viikonloppuun jokin asia, tunne, jonka kanssa oli kipuillut, ja joka ei tahtonut päästää otteestaan. Tutustumiskierroksen aluksi meitä ohjattiin puhumaan ennen muuta tuosta kipeästä, ei niinkään siitä, miten olimme rakkaamme menettäneet. Meille oli varattu aikaa koko viikonloppu, torstaista sunnuntaihin. Kiirettä ei ollut. Jokainen sai aikaa ja tilaa, mutta myös luvan olla hiljaa kuuntelijana. Elävä vuorovaikutus ja kuulluksi tulleen kokemus syntyivät yllättävän nopeasti erilaisten menetyksen kokeneiden välille.

Alkukesän raikas vehreys, upea Sipoon luonto ja Nilsasgårdenin leirikeskuksen rauhallinen miljöö tarjosivat myös osaltaan mitä parhaimmat puitteet kohdata ja tulla kohdatuksi. Ruumiin ravinnosta piti huolta ystävällinen emäntä kotiruokineen ja herkkuineen, sauna lämpeni joka ilta rauhoittavan ja rentouttavan shindotunnin jälkeen. Kaksi viisasta ammattilaista, Elisa Lehtonen ja Tapio Moilasheimo ohjasivat ja tukivat meitä lämpimästi ja suurella sydämellä. *Suru pitää otteessaan - Suomen Mielenterveysseuran, Huoman ja Surunauhan* yhteinen kuntoutuskurssi oli ensimmäinen laatuaan.

Miksi yhdistää kahden niin erilaisen menetyksen kokenutta ryhmää? Rakkaan ihmisen menetyks on aina musertava ja sydänjuuria repivä kokemus. Ainutlaatuinen ja tärkeä ihminen on peruuttamattomasti poissa joko oman käden tai toisen hirvittävän teon kautta. Itse koin, että tulin kuulluksi, autetuksi ja ymmärretyksi, vaikka kokemukseni oli erilainen kuin henkirikoksen uhrin läheisellä. Sain esimerkiksi kuulla, että myös murhatun läheinen voi kokea syyllisyyttä. Löysin myös omaan erityisongelmaani uusia näkökulmia. Oman surun ja tuskan ympärille voi myös piirtää kehän, jota muut eivät pysty rikkomaan. Nyt saimme murtaa muureja ja löytää uutta. On rikkautta, että erilaisten kokemusten kautta voi syntyä syvää myötäelämistä, vuorovaikutusta ja vertaistukea. Silmät avautuvat myös toisen kokemukselle ja tuskalle. Tuo viikonloppu auttoi minua taas askeleen eteenpäin. Toivon, että tällainen yhteistyö voisi jatkua ja yhä useampi pääsisi jatkamaan elämäänsä, askel kerrallaan.

19.7.2015

Soili Teittinen, Espoo