

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISILLE

Kuntoutuskurssi henkilöille, jotka ovat menettäneet omaisensa henkirikoksen kautta.

2012



SOS-kriisikeskus

Varhaiskuntoutus

Maistraatinportti 4 A 4 krs, 00240 Helsinki

www.mielenterveysseura.fi

varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi

HENKIRIKOKSEN UHRIEN LÄHEISET

Kuntoutuskurssi henkilöille, jotka ovat menettäneet omaisensa henkirikoksen kautta.

Internaatti on valtakunnallinen eli siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

1. jakso: 9.–13.5.2012

2. jakso: 14.–18.11.2012

Paikka: Nilsasgården, Sipoo.

Kuntoutujaryhmä

Kuntoutus on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen on joutunut henkirikoksen uhriksi.

Kuntoutuksen tavoitteena on

tukea osallistujien toipumista, toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen. Antaa mahdollisuus jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteuksia muiden samankaltaisen tapahtuman kokeneiden kanssa.

Toteutus

Kuntoutuskurssille otetaan 8-10 henkilöä. Kuntoutuskurssi toteutetaan kaksiosaisena internaattikuntoutuksena. Kurssi on ammatillisesti ohjattua vertaistoimintaa.

Kuntoutuskurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita:

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

Menetelminä käytetään:

- keskustelua
- alustuksia
- ryhmitöitä

ohjelmassa on myös

- liikuntaa, rentoutusharjoituksia
- saunomista ja uimista

Kustannukset

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

Hakeminen

Kurssille hakeutumisessa on huomioitava, että tapahtumasta on kulunut noin vuosi, ja rikoksesta on käräjäoikeuden päätös. Kurssille haetaan hakulomakkeella.

Kursseille on jatkuva haku. Valinnat tehdään hakemuksen ja haastattelun pohjalta. Hakijan tulee sitoutua osallistumaan koko kurssikokou-
naisuuteen

Kurssin ohjaajina toimivat kriisipsykoterapeutti Elisa Lehtonen ja varhaiskuntoutuksen suunnittelija, sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti Tapio Moilasheimo.

Tiedustelut ja hakulomakkeet varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi (09) 615 51706
www.mielenterveysseura.fi -> vertaistukiryhmät



Varhaiskuntoutuksen yksikkö on osa Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskusta ja sen palveluketjua. SOS-kriisikeskuksessa asiakkaat saavat tukea kriisivastaanotosta, kriisipuhelimesta, rikosuhripäivystyksestä sekä varhaiskuntoutuksen ryhmistä. Kriisipuhelin ja varhaiskuntoutus toimivat valtakunnallisesti. SOS-kriisikeskus kuuluu Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon, jossa on 19 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

Suomen Mielenterveysseuran varhaiskuntoutus järjestää ryhmämuotoiseen kuntoutukseen perustuvaa toimintaa sellaisille katveryhmille, joille muut tahot eivät sitä järjestä tai sitä järjestetään tarpeeseen nähden liian vähän. Kuntoutus mielletään usein hoidon jälkeiseksi toiminnaksi, mutta sitä voidaan järjestää myös ennen hoidon tarvetta. Varhaiskuntoutus voi ehkäistä mm. yksinäisyyden syvenemistä, kriisin pitkittymistä ja työkyvyn menetystä.

Varhaiskuntoutuksella on psykososiaalinen viitekehys, toisin sanoen esimerkiksi surua ei haluta medikaloida vaan pyritään menetysten ja kriisien jälkeisten tunteiden normalisointiin, tilanteen merkitysten ja kamamiseen sekä osallisuuden vahvistamiseen. Menetyksiä käsittelevissä ryhmissä tuetaan osallistujia auttamaan itseään ja läheisiään sekä ohjataan löytämään selviytymiskeinoja ja tulevaisuuden näkymiä. Tarvittaessa ohjataan jatkotuen piiriin.

Osallistujat valitaan ohjaajien tekemien haastattelujen perusteella. Valinnoissa huomioidaan:

- * traumaattisen kriisin kohdanneilla tapahtumasta kulunut aika
- * tuen tarve
- * psyykinen ja fyysinen kunto
- * mahdollisuus sitoutua ryhmään sen keston ajan
- * valmius käsitellä asioita ryhmässä