

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

# Kuntoutuskurssi perheille, joissa lapsi on kuollut itsemurhan kautta 2012



Kuva: Kari Honkonen

**SOS-kriisikeskus**

**Varhaiskuntoutus**

Maistraatinportti 4 A 4 krs, 00240 Helsinki

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

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

## **KUNTOUTUSKURSSI PERHEILLE, JOISSA LAPSI ON KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA**

**Kuntoutujaryhmä:** Kurssi on tarkoitettu perheille, jotka ovat kokeneet lapsen menetyksen itsemurhan kautta. Kurssille voivat tulla vanhemmat joko pariskuntana tai yksin sekä heidän alaikäiset että aikuiset lapsensa.

Järjestämme omat ryhmät lapsensa menettäneille vanhemmille, sisaruksensa menettäneille lapsille/nuorille ikätason mukaan sekä sisaruksensa menettäneille aikuisille.

Kurssille ovat siten tervetulleita kaikki perheenjäsenet mutta jos kaikki eivät pääse kurssille niin sille voi osallistua myös pienemmällä kokoonpanolla, kuitenkin niin, että kustakin perheestä osallistuisi vähintään kaksi perheenjäsentä.

### **Tavoitteena on**

- auttaa perheitä selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen
- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen
- tukea perheenjäsenten vuorovaikutusta ja voimavaroja
- tukea opiskelu-/ työ- ja toimintakykyä ja luoda pohjaa tulevaisuudelle.

**Kurssin sisältö ja menetelmät:** Kurssi sisältää sekä vanhemmille että sisaruksille yhdessä ja erikseen ohjattua tavoitteellista ryhmätöitä. Ohjelmassa otetaan huomioon osallistujien ikä, elämäntilanteet, toiveet ja tarpeet. Ryhmien toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

Kurssilla on mahdollista pysähtyä miettimään omaa jaksamista, kerätä voimavaroja sekä jakaa läheisen itsemurhan aiheuttamia tunteita ja kokemuksia samankaltaisen tapahtuman kokeneiden kanssa. Menetelminä ryhmissä käytetään keskusteluja sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Lisäksi kurssilla on mahdollisuus perhekohtaisiin keskusteluihin sekä puhelinkonsultaatioihin jaksojen välissä.

Ohjelmassa on liikuntaa, saunomista, uintia, lepoa ja rentoutusta.

**Aika:** Kuntoutuskurssi on internaattikurssi, johon kuuluu kaksi jaksoa.

1. jakso 23.-27.7.2012

2. jakso viikonloppu (pe -su) talvella 2013

**Paikka:** Kokoushotelli Siikaranta, Espoo

**Järjestäjä:** Suomen Mielenterveysseuran Varhaiskuntoutus

**Kurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita:**

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

**Osallistujat:** Kurssille otetaan 6-10 perhettä

**Ohjaajat:** Kurssin kaikilla ohjaajilla on ihmissuhdealan koulutus sekä kokemus ryhmänohjauksesta ja traumaattisten kriisien parissa työskentelystä. Lasten ryhmien ohjaajilla on vankka kokemus lasten kuntoutusryhmien ohjaamisesta.

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

**Kustannukset:** Rahoituksesta vastaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys. Kurssiin sisältyy täysihoito ja majoitus.

Kurssilaisilta peritään 30 €/perhe/ vuorokausi omavastuuosuutena.

Mahdollisista matkakustannusten korvauksista sekä kuntoutusrahasta voi tiedustella oman alueen Kelan toimistosta (Kela saattaa myöntää korvausta matkakuluihin, mikäli kurssille hakeutuessa on esittää lääkärin lähete). Avustusta matkoihin voi kysyä myös sosiaalitoimistosta tai kirkon diakoniatyöltä.

**Lisätiedot kurssin sisällöstä:** 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)**.

Varhaiskuntoutuksen yksikkö on osa Suomen Mielensterveysseuran 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 Suomen Mielensterveysseuran kriisikeskusverkostoon, jossa on 19 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

Suomen Mielensterveysseuran 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.

