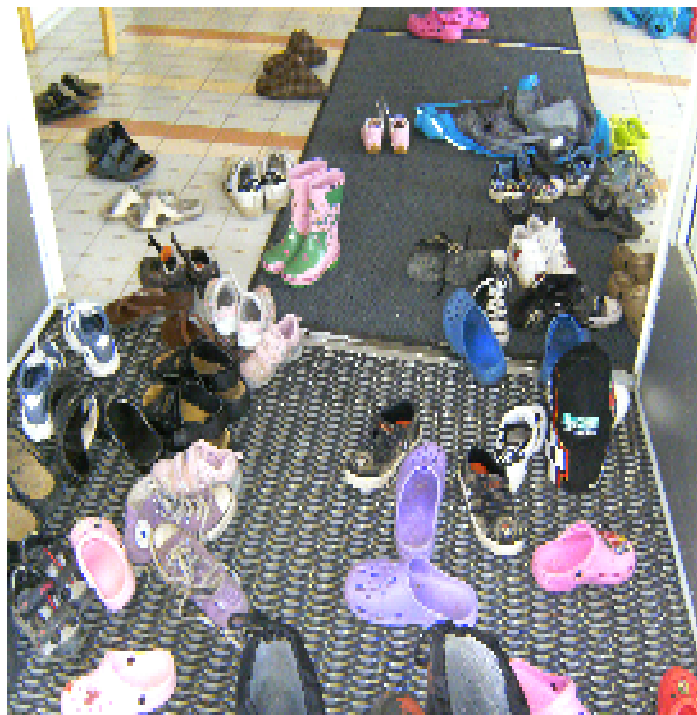


SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

# PERHEKUNTOUTUSKURSSI

**Perheet, joissa toinen puoliso  
on kuollut itsemurhan kautta**

**2012**



**SOS-kriisikeskus  
varhaiskuntoutus**

# PERHEKUNTOUSKURSSI

## perheille, joissa toinen puoliso on kuollut itsemurhan kautta

(leskille ja perheen alaikäisille lapsille)

### Kurssiaika

1. jakso: 11.–15.6. 2012

2. jakso: viikonloppu (pe–su) talvella 2013

### Kurssipaikka

Siikaranta, Espoo

### Kurssin tavoite

Kurssin tavoitteena on auttaa leskiä ja heidän lapsia orientoitumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Kurssilla tuetaan omaa selviytymistä ja toimintakykyä sekä luodaan pohjaa tulevaisuudelle.

Ohjelmassa huomioidaan kunkin kurssilaisen elämäntilanne.

Ryhmien toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

### Kurssin sisältö

Kurssi sisältää aikuisille ja lapsille yhdessä ja erikseen ohjattua tavoitteellista ryhmätoimintaa. Kurssilla on mahdollista pysähtyä miettimään omaa jaksamista, kerätä voimavaroja sekä jakaa läheisen itsemurhan aiheuttamia tunteita ja kokemuksia. Lapsilla on kaksi ohjattua ryhmää päivässä ja aikuisilla kolme. Ryhmissä lapset käyvät ikätasoaan vastaavasti läpi samankaltaisen prosessin kuin aikuiset.

Lapsille ja nuorille on ohjelmassa myös vapaata / ohjattua leikkiä.

Aikuisten ryhmää ohjaavat sosiaalipsykologi, perheterapeutti

Reija Narumo ja sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti Tapio Moilasheimo.

Lastenryhmiä ohjaavat koulutetut ryhmänohjaajat. Pienemmille lapsille on omat lastenhoitajat.

Kurssi sisältää ohjelman lisäksi majoituksen ja täysihoidon. Kurssilaisilta

peritään omavastuuosuutena 30,-/vuorokaudessa/perhe, yhteensä

120,- euroa. Matkakustannuksista jokainen vastaa itse. Muuten

kurssi toteutetaan Ray:n tuella. Kela saattaa myöntää korvausta

matkakuluihin, mikäli kurssille hakeutuessa on esittää lääkärinlähete.

Avustusta matkoihin voi kysyä myös sosiaalitoimistosta tai kirkon diakoniatyöltä.

Kurssille otetaan 10 perhettä. Kuntoutuskurssille haetaan hakulomakkeella.

## Hakulomakkeet

Hakulomakkeen voi tulostaa osoitteesta

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) – > vertaistukiryhmät.

Hakulomakkeen tilaus ja lisätiedot: assistentti Ulla Kalliomaa,  
puh. (09) 61551 706, [varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi](mailto:varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi)

Hakijat haastatellaan puhelimitse.

## Lisätietoja

Tapio Moilasheimo, Varhaiskuntoutuksen suunnittelija

Suomen Mielenterveysseura, SOS-kriisikeskus

Puh. 0400 86 3161 tai

[tapio.moilasheimo@mielenterveysseura.fi](mailto:tapio.moilasheimo@mielenterveysseura.fi)



## **Aikuisten ryhmän sisältö**

### **1. Päivä, tulopäivä**

- ryhmän periaatteet, luottamus, vaitiolo
- kurssin tavoitteista
- tutustuminen
- odotuksia ja toiveita
- mistä tilanteesta kukin on tullut ja mikä sai tulemaan kurssille
- kenet menetin ja miten ja milloin

### **2. Päivä**

- henkilökuva puolisoista, joka on kuollut, miten tutustui, millainen hän oli + ja – ominaisuudet, millaista elämä hänen kanssaan oli, millaisen kuvan hänestä kantaa ja millaisen haluaa siirtää lapsille
- mitä tapahtuma on merkinnyt
- mitä tukea tapahtuneeseen on tähän mennessä saanut ja mitä tarvitsee nyt

### **3. Päivä**

- kriisistä ja masennuksesta, asioiden läpikäymisestä, keskusteleva luento
- ryhmätyöt: 1) millaiset asiat kantavat minut pahimman yli, 2) mistä huomaa, että suru alkaa hellittää, 3) minkälaisia tunteita olen kokenut puolisoni kuoleman yhteydessä (heti, vähän ajan kuluttua, myöhemmin, tällä hetkellä, nimeä tunteet)
- lasten tunteet ja reaktiot

### **4. Päivä**

- voimavarat ja oma tukiverkko
- lasten tukiverkosto
- lapsen suru ja sen käsittely perheessä
- palautekeskustelut lasten ryhmistä
- jaksaminen arjessa ja asiointissa

### **5. Päivä**

- tulevaisuus, uusi suhde, ihon ikävä, oikeus ja lupa elää ja nauttia
- muutos, mitä elämältä odottaa
- muutoksen esteet
- mistä tukea muutokselle
- jakson lopetus

## **Seurantaviikonloppu**

### **1. Päivä**

- miten tästä eteenpäin
- oma ja lasten jaksaminen

### **2. Päivä**

- arjen eväät
- lasten surun käsittelyä
- oma ja perheen tulevaisuus

### **3. Päivä, kurssikokonaisuuden päättäminen**

- oman tukiverkoston tarkentaminen
- ryhmän lopetus
- palautteet kirjalliset, suulliset