

Itsetuntoa ja itsetuntemusta - mielenterveyskurssi Oulussa

(Kelan kuntoutuskurssi 43106)

Kenelle kuntoutus on tarkoitettu

Aikuiset mielenterveysongelmista kärsivät Pohjois-Suomessa.

Kelan tukema kuntoutus on tarkoitettu aikuisille psyykkisistä oireista kärsiville kuntoutujille. Masennus, erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, pelko-oireet, traumaperäiset stressioireet, uupumus ja erilaiset persoonallisuushäiriöt kuuluvat tämän kuntoutusmuodon piiriin. Päihderiippuvuudessa vaaditaan kahden vuoden päihteetöntä aikaa. Kuntoutujat voivat olla työssä käyviä, opiskelijoita, sairauslomalla, työkokeilussa, määräaikaikaisella kuntoutustuella yms.

Kuntoutuksen tavoite

Työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen seuraavien osa-alueiden avulla:

1. Itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen tutkimalla elämän kipukohtia ja niistä selviytymistä sekä jakamalla kokemuksia muiden ryhmän jäsenten kanssa
2. Voimavarojen vahvistaminen tunnistamalla ja kehittämällä ajattelu- ja toimintatapoja kuormittavissa tilanteissa
3. Vuorovaikutustaitojen kehittäminen yksityiselämän ihmissuhteissa ja työyhteisöissä
4. Erilaisiin elämäntilanteisiin liittyvien tunteiden tunnistaminen, käsittely ja ilmaiseminen rakentavalla tavalla ja sitä kautta elävän, tietoisien läsnäolon kokemuksen vahvistaminen
5. Omien valintojen tutkiminen

Sisältö ja työtapa

Kuntoutusryhmä kokoontuu perjantaisin noin joka toinen viikko 17 kertaa. Päivän pituus on klo 9-15.30. Samana pysyvässä 8 kuntoutujan ryhmässä käsitellään kahden ohjaajan avulla kuntoutujien esille ottamia teemoja. Työskentely on prosessimaista: Sisällöt muodostuvat ryhmän tarpeiden mukaan. Työtapoina käytetään keskustelua, psykodraamaa ja toiminnallisia menetelmiä. Psykodraamassa tutkitaan konkretisoimalla, rooleihin eläytymällä sen kuntoutujan asiaa, joka kulloinkin haluaa työskennellä. Psykodraaman jälkeen muut ryhmäläiset voivat kertoa, mikä aiheessa kosketti omaa elämää.

Päivän rakenne on seuraava: Aloitetaan kuulumiskierroksella (ajankohtaiset asiat, vointi). Sen jälkeen palataan yhteisiin teemoihin ja syvennetään ymmärrystä niistä. Iltapäivällä tehdään 1-2 psykodraamaa. Esimerkkejä teemoista: rajojen pitäminen, menneisyyden traumaattiset kokemukset, valinnat, suremattomat menetykset, tulevaisuuskuvat, riippuvuus ihmissuhteissa, häpeä, syyllisyys

Ryhmässä tapahtuva elämäkokemusten jakaminen ja käsittely on merkittävä terapeuttilinen apu. Oireiden ja yksilöllisten selviytymiskeinojen ymmärtäminen osana omaa elämänhistoriaa - eikä pelkästään lääketieteellisinä diagnooseina - lisää itsearvostusta ja itsensä hyväksymistä. Kun itsensä hyväksyminen ja kyky vastavuoroisiin suhteisiin vahvistuvat, lisääntyvät edellytykset selviytyä arjen haasteista ja kokea elämä merkityksellisenä.

Kuntoutuspäivät

Kuntoutus alkaa syyskuussa 21.9.2012.

Muut päivät ovat vuoden 2012 puolella 5.10.,19.10.,2.11.,16.11.,30.11.,14.12. ja kuntoutus jatkuu vuonna 2013 seuraavina päivinä: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 15.3.,22.3.,5.4., 19.4., 3.5. ja 17.5.

Kuntoutujan edellytetään osallistuvan kaikkiin päiviin. Ryhmä kokoontuu Oulussa, Kirkkokatu 17 B 15 (Psykologipalvelut Henna Merikivi Ky).

Kurssin henkilöstö

Ryhmän ohjaajina toimivat psykologi, psykoterapeutti, psykodraamaohjaaja Henna Merikivi ja psyk. sairaanhoitaja, psykodraamaohjaaja Kaisu Pyhälä (psykoterapeuttikoulutuksessa).

Kustannukset

Kelan kuntoutus on osallistujalle ilmaista. Päivään sisältyy lounas ja kahvit. Kuntoutujalla on mahdollisuus saada näiltä päiviltä kuntoutusrahaa. Matkoista omavastuuosuus on yhteen suuntaan tehdyltä matkalta 9,25 euroa. Jos kuntoutujalle jää maksettavaksi saman kalenterivuoden aikana kuntoutus- ja sairausvakuutusmatkoista aiheutuneita korvattavia kustannuksia enemmän kuin 157,25 euroa, Kela korvaa ylittävän osan kustannuksista kokonaan.

Hakeminen

Kuntoutuksen hakuaika päättyy 8.6.2012. Hakemuksia otetaan vastaan myös sen jälkeen, mikäli paikkoja on vapaana. Hakeminen tapahtuu Kelan lomakkeella [KU 102](#). Lisäksi tarvitaan B-lääkärintodistus tai vastaavat tiedot sisältävä lääketieteellinen selvitys. **Hakemukset lähetetään osoitteeseen Psykologipalvelut Henna Merikivi Ky, Kirkkokatu 17 B 15, 90100 Oulu.**

Hakuajan päätyttyä on kuntoutujien esivalinta hakupapereiden perusteella. Esivalintavaiheessa voidaan myös kysyä puhelimitse lisätietoja. Esivalintaryhmän suosituksen jälkeen lopullisen kuntoutuspäätöksen tekee Kela.

Lisätietoja:

- Henna Merikivi, puh. 0400 137764, henna.merikivi@psykologipalvelut.com
 - Kaisu Pyhälä, puh. 040 5857538, kaisu.pyhaluoto@oulujokilaakso.fi
-