

KUN VANHEMPI SAIRASTAA SYÖPÄÄ – SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSI SYÖPÄSAIRAUDEN LAPSILLE

Ajankohta ja paikka:

3 päivää, 26.–28.10.2018

Meri-Karinan hyvinvointikeskus, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

Kurssin kuvaus:

Toiminnallisuuteen painottuva kurssi, jonka ajatuksena on saada osallistuja tunnistamaan, hyväksymään ja prosessoimaan oman vanhemman sairautta. Apuna käytetään erilaisia toiminnallisia harjoitteita ja konkreettista tekemistä mm. teema/aiherastien muodossa. Tärkeänä osana on kurssilaisten toisilleen antama vertaistuki sekä voimavarojen ja selviytymiskeinojen lisääntyminen. Vertaiskeskustelun ja ajatusten vaihtamisen mahdollistamiseksi kurssi sisältää myös vapaamuotoisempaa ohjelmaa, kuten luonnossa oleskelua ja illanviettoa.

Kurssin toteutus:

Jokaisen osallistujan kanssa sovitaan vähintään yhdestä tavoitteesta kurssin aikana. Näitä ovat esimerkiksi: 1) positiiviset ja negatiiviset tunteet; niiden näyttäminen, salliminen ja normalisointi. Hyödynnetään taide-, musiikki- ja tanssi-liiketerapeuttisia menetelmiä tunteiden käsittelyyn, vinkit ja konkretia. 2) nuoren rooli perheessä ja läheispiirissä; itsenäistyvän nuoren rooli suhteessa sairastuneeseen vanhempaan; ovatko roolit kääntyneet. Draamallinen harjoite ryhmässä. 3) itsestä huolehtiminen; oman hyvinvoinnin huomioiminen, oman jaksamisen tukeminen, hyvän salliminen itselle, elämästä nauttiminen ja rentoutumisen keinot. Rentoutusharjoitus. 4) sosiaaliset verkostot ja tukiverkostot; ketkä kuuluvat lähipiiriin, millaista tukea tai tuettomuutta ne tarjoavat, kenelle voin kertoa ja mitä/miten voin kertoa kuulumisista ja tilanteesta. 5) tulevaisuus; pelot, huolet, kuoleman uhka, miltä tulevaisuuteni näyttää, mitä hyvää siellä voisi olla ja mitkä ovat selviytymiskeinot (selviytymistä tukevat toimintatavat). Harjoitteena esim. tulevaisuuden muistelu. 6) käytännön asioiden hoitaminen ja ulkopuolisten apujen selvittäminen. Ohjaajina sairaanhoitajat sekä erityistyöntekijöitä tarpeen mukaan mm. psykoterapeutti, psykologi, terapeutti ja sosionomi.

Hakuohjeet:

Kurssille haetaan STEA:n hakulomakkeella, joka postitetaan Meri-Karinan kurssitoimistoon. Hakulomakkeen voit tulostaa [tästä](#) linkistä. Hakuaika kurssille päättyy kuukauden ennen kurssin alkamista.

Osallistujien määrä ja valinta:

Kurssille otetaan 10–15 syöpään sairastunutta kuntoutujaan + heidän perheensä. Valinnat suoritetaan hakulomakkeiden perusteella. Lähetämme kurssille hyväksytyille kutsukirjeen postissa, jossa on tarkempaa tietoa kurssista. Hakijoita ei haastatella.

Kurssi on täysin maksuton. Kurssi on tuettu Veikkauksen tuotoilla.

Lisätietoja:

Meri-Karinan kurssitoimisto, kurssi@lssy.fi, 02 2657610

