

Pääkaupunkiseudun kiinteä OCD-ryhmä

Kevät 2017 | Ohjaaja: Tuukka Hämäläinen | Yhteys: tuukka.hmlinen@gmail.com

Mikä?

Pääkaupunkiseudulla jatkaa keväällä 2017 ns. ”kiinteä OCD-vertaistukiryhmä. Kiinteän ryhmän ajatuksena on, että samat osallistujat sitoutuvat osallistumaan säännöllisesti tapaamisiin, eikä ryhmä alkamisen jälkeen ole avoin uusille osallistujille. Uusia osallistujia otetaan mukaan ainoastaan, jos joku syystä tai toisesta lähtee ryhmästä.

Kenelle?

Kiinteä OCD-vertaisryhmä sopii erityisesti henkilöille, jotka kokevat tarvitsevansa säännöllistä vertaistukea OCD-oireidensa kanssa ja hyötyvänsä pysyvistä pienryhmästä. Ryhmään saavat hakea niin uudet osallistujat kuin jo aiemmin Tourette & OCD -yhdistyksen vertaisryhmiin osallistuneet. Ryhmä sopii erityisen hyvin niille, jotka jännittävät uusien ihmisten tapaamista ja toivovat pysyvää osallistujajoukkoa.

Ryhmään hakiessasi **sitoudut osallistumaan valtaosaan kevään tapaamisista**. Sairastumisia ja äkillisiä esteitä ei toki voi ennakoita, mutta ryhmään ei kannata hakea, jos tiedät jo ennalta päivämäärien tuottavan ongelmia. Kokoontumispäivät näet alta. Ryhmän osallistujilta edellytetään Tourette & OCD -yhdistyksen jäsenyyttä tai yhdistykseen liittymistä.

Kuinka voin hakea?

Kiinteään OCD-ryhmään haetaan laittamalla sähköpostia ryhmän vetäjälle osoitteeseen:

tuukka.hmlinen@gmail.com. Kerro sähköpostissa lyhyesti A) **miksi haet suljettuun ryhmään**, ja B) **millaisista OCD-oireista kärsit**. Hakuaika ryhmään alkaa heti tämän ilmoituksen ilmestyttyä ja päättyy 5.1. Päätoksista ilmoitetaan mahdollisimman pian hakujan päätyttyä.

Myös syksyllä osallistuneiden toivotaan lähettävän viestin kiinnostuksestaan jatkaa ryhmässä.

Kuinka valinta suoritetaan?

Kiinteään OCD-ryhmään valitaan **max. 8 osallistujaa** hakijoiden joukosta. Valinnan suorittavat yhteistyössä ryhmän vetäjä, sekä yhdistyksen toiminnanjohtaja Tuula Savikuja. Osallistujat valitaan perusteluiden sekä oirekuvausten mukaisesti. Tavoitteena on vertaistukiryhmä, jossa kaikki osallistujat saavat mahdollisimman hyvää vertaistukea, eli pyrimme painottamaan henkilöitä, joilla on samankaltaisia oireita.

Kevään 2017 kokoontumiset:

Ryhmä kokoontuu joka toinen keskiviikko.

KESKIVIIKKO 11.01.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 25.01.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 08.02.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 22.02.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 08.03.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 22.03.2017 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 05.04.2015 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 19.04.2015 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 03.05.2016 – klo. 17.00 – 19.30
KESKIVIIKKO 17.06.2016 – klo. 17.00 – 19.30

Tapaamiset järjestetään Tourette & OCD-yhdistyksen tiloissa osoitteessa Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 – Helsinki. (Samassa osoitteessa toimii Psoriasiskeskus, jonka nimi lukee summerissa.)

Kysyttävää?

Ryhmän vetäjä vastaa mielellään tarkentaviin kysymyksiin: tuukka.hmlinen@gmail.com.

Ohjaajan esittely

Olen Tuukka Hämäläinen ja olen toiminut OCD-vertaisryhmän ohjaajana kevästä 2016 lähtien.

Toimin ryhmässä vertaisohjaajana, sillä itselläni on pakko-oireinen häiriö. Liityin yhdistyksen jäseneksi vasta vuonna 2015 ja ymmärrän hyvin, miltä tuntuu tulla uutena henkilönä mukaan vertaistoimintaan. Pyrin ottamaan huomioon niin ensikertalaiset kuin kokeneetkin keskustelijat.

Minulla ei ole psykologista koulutusta, ja näkökulmani on täysin kokemuslähtöinen. Minulle tärkeintä vertaisryhmässä on, että osallistujat voivat keskustella vapaasti OCD:stä ja elämästään omien oireidensa kanssa.

Tavoitteenani on luoda turvallinen vertaistukiympäristö, jossa kaikki saavat keskustella oman mukavuusalueensa rajoissa ja oppia ymmärtämään paremmin pakko-oireista häiriöitä niin omalla kuin muiden osallistujien kohdalla.

