

Pääkaupunkiseudun avoimen OCD-vertaisryhmän tapaamiset Kevät 2017

Pääkaupunkiseudun OCD-vertaisryhmä kokoontuu joka toinen viikko torstaisin yhdistyksen toimistolla Helsingissä. Ryhmä on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille, mutta ryhmään voi tulla tutustumaan kahdesti, minkä jälkeen tulee päättää yhdistykseen liittymisestä. Ryhmään on ennakoilmoittautuminen, sillä kerralla ryhmään mahtuu vain 10 osallistujaa!

Miksi tukiryhmään?

OCD-vertaistukiryhmässä sinulla on mahdollisuus saada ja jakaa tietoa pakko-oireisesta häiriöstä ihmisten kanssa, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa kuin sinä. Tukiryhmässä ajatuksena on jakaa asioita, niin huolia kuin onnistumisiakin, ja esittää kysymyksiä sekä keskustella avoimesti. Vertaisohjaajalla on osallistujien tapaan myös pakko-oireinen häiriö, joten häneltä voi vapaasti kysyä mieltä askarruttavista asioista sekä ryhmässä että jälkikäteen hihasta vetämällä jos se tuntuu helpommalta.

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostitse ryhmän vetäjälle Jonas Pieniniemelle:

jonas.pieniniemi@gmail.com

Tarjolla on pientä purtavaa.

Aika:	Torstaisin: 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 4.5. ja 18.5. Poikkeus ti 18.4.klo 17-19.
Paikka:	Fredrikinkatu 27 A 1 (toinen kerros), 00120 Helsinki Huom! Yhdistys toimii samoissa tiloissa Psoriasisliiton kanssa. Soita summeri, jossa lukee "A1 Psoriasiskeskus"

Lisätietoja: Tuula Savikuja, toiminnanjohtaja (tuula.savikuja@tourette.fi)

www.tourette.fi / www.ocd.fi

Lämpimästi tervetuloa!



ESITTELYNI

Olen Jonas Pieniniemi ja toimin avoimen OCD-vertaisryhmän ohjaajana. Minulla ei ole psykologista koulutusta mutta taustani ja kokemukseni OCD:n kanssa on ollut sekä pitkä että haastava. Pakko-oireinen häiriö ilmeni minulla jo hyvin pienessä mutta tapahtumaoireet vahvistuivat tavallista elämää haittaaviksi noin 6 vuotta sitten. Omalla kohdallani OCD on vuosien aikana ilmennyt mitä erilaisimmissa muodoissa. Pakko-ajatukset, välttely, hulluksi tulemisen pelko, hankala koskettaa, uskonnolliset pakko-ajatukset, pelko toisten satuttamisesta... Lista vaan jatkuu.

Olen normaalisti työelämässä ja vaikka se on osittain osoittautunut hankalaksi, niin olen huomannut, miten "minä osaan kaikesta huolimatta"-elämys on ollut tärkeä osa oireitten kohtaamisessa.

Vertaistuen kautta olen huomannut, miten OCD ilmenee niin monella eri tapaa niin monella eri ihmisellä. Lohduttavaa tässä on kuitenkin se, miten oireet silti muistuttavat toisiaan, ajavat voimat ovat hyvin samanlaiset ja vertaistuessa luulen että moni huomaa tämän. Yhtäkkiä onkin kanava missä saa jakaa, ihmetellä ja keskustella.. Vapauttava tunne!

Osallistujat ovat myös hyvin erilaisissa vaiheissa omassa parantumisprosessissaan (minä mukaan lukien), joten vinkkejä ja ideoita on useasti huone täynnä. Pysin ohjaajana ottamaan huomioon kaikki jotka tulevat mukaan ryhmäämme, olitpa sitten hiljainen tai puhelias, varovainen tai suorasanainen. Tärkeintä on tunteitten ja ajatusten jakaminen.

Aihe meillä on vakava mutta olen itse aikaisemmissa tapaamisissa huomannut miten nauru ja ilo helposti pilkahtavat vähän ajan päästä pinnalle.

Omalta osaltani en voi kun suositella ryhmään tulemistä . Itse olin erittäin pahassa tilanteessa 2013. Vuosi vaihtui siinä ja sain tietää vertaistukiryhmän olemassaolosta. Siitä alkoi oma parantumisprosessi sekä oikeanlaisen terapian että elintapojen löytämisessä.

Tervetuloa mukaan joukkoomme, et ole yksin!