

# Avoin OCD-vertaisryhmä

---

Talvi ja kevät 2020 | Ohjaaja: Tuukka Hämäläinen | Yhteys: ocdvertari@gmail.com

---

## Mikä?

Pakko-oireisen häiriön avoin vertaisryhmä kokoontuu jälleen talvella STOy:llä Helsingissä. Jokaiseen tapaamiseen on erillinen ilmoittautuminen. Ohjeet näet alta.

**HUOM!** Runsaan kysynnän vuoksi ensikertalaiset ovat etusijalla. Ryhmiin voi kuitenkin ilmoittautua, vaikka olisi käynyt vertaisryhmissä aiemminkin. Osallistujia mahtuu yhdelle tapaamiselle korkeintaan 10.

## Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostilla osoitteeseen: ocdvertari@gmail.com.

Kuhunkin tapaamiseen otetaan ilmoittautumisia edeltävästä torstaista alkaen. Vastaamme kaikille seuraavan viikon alussa. Peruutathan ilmoittautumisesi, mikäli tiedät ennakkoon, että et pääsekään paikalle.

**Kerro ilmoittautumisen yhteydessä 1) nimesi, 2) ikäsi ja 3) oletko tulossa ensimmäistä kertaa vertaisryhmään.** Halutessasi pelkkä etunimi riittää. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti, ja niitä tarvitaan vain yhdistyksen omaa seurantaa varten

## Talven ja kevään tapaamiset (päivitetty)

TAPAAMINEN	ILMOITTAUTUMINEN
torstai 5.3. klo. 17.00-19.00	to 27.2. alkaen
torstai 12.3. klo. 17.00-19.00	to 5.3. alkaen
torstai 2.4. klo. 17.00-19.00	to 26.3. alkaen
torstai 16.4. klo. 17.00-19.00	to 9.4. alkaen
torstai 30.4. klo. 17.00-19.00	to 23.4. alkaen

Tapaamiset järjestetään Tourette & OCD -yhdistyksen tiloissa osoitteessa Fredrikinkatu 27 A 1, 00120 – Helsinki.

## Ohjaajan esittely

Olen Tuukka Hämäläinen ja olen toiminut OCD-vertaisryhmän ohjaajana aiemmin vuodesta 2016 lähtien. Toimin ryhmässä vertaisohjaajana, sillä itsellenikin on pakko-oireinen häiriö. Liityin yhdistyksen jäseneksi vasta vuonna 2015 ja ymmärrän hyvin, miltä tuntuu tulla uutena henkilönä mukaan vertaistoimintaan.

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 häiriötä niin omalla kuin muiden osallistujien kohdalla.

