

Pääkaupunkiseudun kiinteä OCD-ryhmä 2019

Syksy 2019 | Ohjaaja: Tuukka Hämäläinen | Yhteys: [tuukka.hmlinen\[at\]gmail.com](mailto:tuukka.hmlinen[at]gmail.com)

Mikä?

Pääkaupunkiseudulla kokoontuu syksyllä 2019 ns. ”kiinteä OCD-ryhmä”. Ryhmän ajatuksena on, että samat osallistujat sitoutuvat osallistumaan säännöllisesti tapaamisiin, eikä ryhmä alkamisen jälkeen ole avoin uusille osallistujille. Ryhmään mahtuu korkeintaan 8 osallistujaa.

Tapaamiset

Syksyn tapaamiset ovat torstaisin **klo. 16.30-19.30**. Tapaamiskertoja on neljä: **19.9., 17.10., 21.11. ja 12.12.**

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

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 vertaisryhmiin osallistuneet. Ryhmä sopii erityisen hyvin niille, jotka jännittävät uusien ihmisten tapaamista ja toivovat pysyvää osallistujajoukkoa.

Ryhmään hakiessasi sitoudut osallistumaan valtaosaan syksyn tapaamisista. Sairastumisia ja äkillisiä esteitä ei tietenkään voi ennakoida, mutta ryhmään ei kannata hakea, jos tiedät jo ennalta päivämäärien tuottavan ongelmia.

Ilmoittautuminen

Kiinteään vertaisryhmään voi ilmoittautua laittamalla sähköpostia ryhmän vetäjälle osoitteeseen: **tuukka.hmlinen[at]gmail.com**. Ilmoittautua voi torstaihin 12.9., jolloin lähetämme vahvistuksen kaikille mukaan mahtuneille.

Ohjaajan esittely

Olen Tuukka Hämäläinen ja olen toiminut OCD-vertaisryhmän ohjaajana aiemmin vuosina 2016-2018. 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. Pysin 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 häiriötä niin omalla kuin muiden osallistujien kohdalla.

