

EROSTA EHEÄKSI® -SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT HAKUOHJE 2011-2012

EROSTA EHEÄKSI – PARISUHTEEN PURKAUTUESSA

Parisuhteen purkautuminen yli 50-vuotiaana koskettaa nykyään yhä useampia. Eron myötä haave pariskunnan yhteisestä tulevaisuudesta pirstoutuu. Samaan saumaan osuu usein monia erilaisia elämänmuutoksia ikääntymisen sekä terveydellisten ja taloudellisten muutosten myötä.

Tukeakseen avio- tai avoeron kokeneita uudessa elämäntilanteessa Eläkeliitto järjestää ”Erosta eheäksi – Parisuhteen purkautuessa” -palvelutoimintaa. Siihen kuuluu sopeutumisvalmennuskursseja, tukihenkilötoimintaa sekä keskinäisen avun tukiryhmiä, joita on jo perustettu joillekin paikkakunnille.

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Eläkeliitto ry järjestää viiden päivän mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja Lomakeskus Lehmirannassa (Salossa) ja Ilkon kurssikeskuksessa (Kangasalla). Kurssin tarkoituksena on auttaa eron kokeneita sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja luoda edellytyksiä elämän eheytykselle, estää kriisin piteneminen ja mahdollinen syrjäytyminen sekä tarjota mahdollisuus tapaamiseen ja kokemusten vaihtoon toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Kurssit ovat asiantuntijoiden suunnittelemlia ja toteuttamia. Kurseilla käydään läpi parisuhteen purkautumisen aiheuttamaa kriisiä. Asiantuntijoiden tukemana on mahdollisuus kohdata vaikeatkin asiat ja keskustella niistä samaa elämänvaihetta elävien kanssa. Yhdessä etsitään selviytymiskeinoja, jotka kantavat arjessa eteenpäin. Tilannetta käydään läpi asiantuntija-alustuksin, pienryhmäkeskusteluin sekä toiminnallisina menetelmin. Aiheina ovat mm. luopumisprosessi, monet tunteet, ihmissuhteet sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa.

Kursseilla käsitellään lisäksi psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä keinoja selviytyä tilanteesta. Kurseilta saa voimia nähdä omaa elämä uudella tavalla: tutustumalla tunteisiin, käsittelemällä arkeen liittyviä käytännön asioita ja niistä selviytymistä sekä suuntaamalla katse tulevaisuuteen eron tuoman kipeyden ja kypsyden läpi. Kurssit tarjoavat turvallisen ympäristön kokemusten vaihtoon toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Kursseja on järjestetty vuodesta 2002 lähtien ja palaute on ollut erittäin myönteistä. Kurssien osallistujat ovat kaikki yli 50-vuotiaita, naisia ja miehiä.

Kurssiaikataulu

5.–9.9.2011	Ilkko, Kangasala
29.11.–3.12.2011	Lehmiranta, Salo
21.–25.2.2012	Lehmiranta, Salo
26.–30.3.2012	Ilkko, Kangasala
1.–5.10.2012	Ilkko, Kangasala
27.11.–1.12.2012	Lehmiranta, Salo

Kurssien omavastuu hinta on 110 euroa. Hintaan sisältyy kurssin ohjelma, kurssimateriaali, puolihoito ja majoitus kahden hengen huoneissa.

Kurssille hakeminen

Kursseilla haetaan hakulomakkeella. Tärkein peruste on ero: erilleen muutto puolisoista ja/tai virallinen ero. Kunkin kurssin osallistujamäärä on maksimissaan 14–16 henkilöä. Kurssin alkaessa erosta tulisi olla kulunut vähintään puoli vuotta. Kurssille suositellaan hakeutumaan noin kolmen vuoden kuluessa erosta. Tarpeen mukaan järjestetään ns. ”pitkään erosta” -teemakursseja Erosta eheäksi -kurssin malliin, mutta jossa erosta voi olla jopa yli 10 vuotta aikaa. Jos ei ole koskaan kunnolla päässyt käsittelemään eroa, se voi jäädä kaihtamaan vielä pitkänkin ajan jälkeen. Kaikille hakijoille ilmoitetaan kurssille pääsystä kuukautta ennen kurssia.

TUKIHENKILÖTOIMINTA

Osa kurssin käyneistä on halunnut oman elämäntilanteensa selkiytyttyä ryhtyä avuksi ja tueksi toisille eronneille. Tukihenkilöille järjestetään koulutusta ja työnohjausta. Tukihenkilöt toimivat joko pienryhmäohjaajina vertaisryhmissä tai tukihenkilönä yksittäisille henkilöille. Tavoitteena on luoda alueittain kattava tukiverkko.

Haku ja tiedustelut

Lisätietoja ja hakulomakkeita saa Eläkeliiton keskustoimistosta, puh. (09) 7257 1177 tai satu.tommola@elakeliitto.fi.

Hakulomake palautetaan osoitteella:

Eläkeliitto ry /
Erosta eheäksi
Kalevankatu 61
00180 HELSINKI