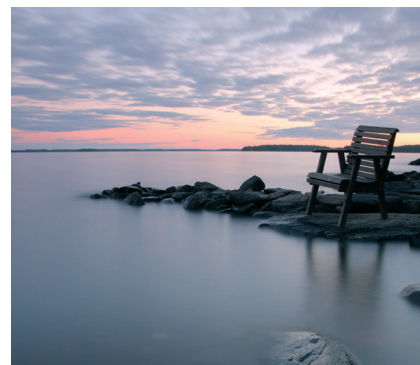




YHTÄKKIÄ YKSIN® – LESKEYDEN KOHTAAMINEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIEN HAKUOHJE 2018

Puolison menettäminen on yksi ihmisen elämänkaaren suurimmista kriiseistä. Uusi tilanne tuo mukanaan omat sekä suuremmat että pienemmät arjen haasteensa. Elämä on käännekohdassa; se on rakennettava uudelleen, löydettävä omat voimavarat sekä selviytymiskeinot muutosvaiheen läpikäymiseksi.

Puolison menetystä surevan tueksi Eläkeliiiton Yhtäkkiä yksin – Leskeyden kohtaaminen toiminta on järjestänyt jo 20 vuoden ajan sopeutumisvalmennuskursseja, vertaistukitoimintaa sekä keskinäisen avun tukiryhmiä.



SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Sopeutumisvalmennuskurssin tarkoituksena on auttaa leskeksi jäänyttä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja estää kriisivaiheen piteneminen. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemustenvaihtoon. Kurssilla käydään asiantuntijoiden tukemana läpi surutyötä, yksin jäämisen aiheuttamia tunteita sekä keskustellaan luopumisprosessista ja ihmissuhteista. Viiden päivän mittaisen kurssin tarkoituksena on vahvistaa kokonaisvaltaisesti puolisonsa menettäneen toimintakykyä ja auttaa tunnistamaan omat voimavarat, jotka kantavat arjessa eteenpäin.

Kurssiin sisältyy kurssiohjelma, ruokailut ja majoitus kahden hengen huoneissa. Mahdollisuus yhden hengen huoneeseen on lisämaksusta.

Kurssille suositellaan hakemaan, kun leskeksi jäämisestä on ehtinyt kulua noin puoli vuotta. Yleensä osallistujat ovat olleet kurssin alkaessa leskinä puolesta vuodesta kolmeen vuoteen. Kurssin osallistujamäärä on noin 16 henkilöä. Hakuaika päättyy kuu-kautta ennen kurssin alkua. Kaikille hakulomakkeen palauttaneille ilmoitetaan valinnoista hakuaajan umpeutumisen jälkeen.

VERTAISTUKITOIMINTA

Sopeutumisvalmennuskurssien lisäksi Yhtäkkiä yksin -toiminnassa järjestetään vertaistukemisen koulutuksia sopeutumisvalmennuksen käyneille leskille. ”Yhtäkkiä yksin -vertaistukihenkilöt” ovat vapaaehtoisia auttajia, jotka oman kokemuksensa pohjalta haluavat vuorostaan tukea toista elämänkumppaninsa menettänyttä. Vertaistukihenkilöiden puoleen voi kääntyä, kun haluaa luottamuksellisesti käydä läpi kokemaansa. Voisiko vertaistukihenkilöstä tai leskien tukiryhmästä olla apua sinulle? Yhtäkkiä yksin -vertaistukihenkilöt tavoitat kauttamme.

HAKU JA TIEDUSTELUT

Lisätietoa ja hakulomakkeita saa Eläkeliiiton keskustoimistosta.
Kehittämisohtaja p. 040 7257 806 tai
yhtakkiyksin@elakeliitto.fi.
Hakulomake ja tarkempaa tietoa löytyy myös nettisivuilta www.elakeliitto.fi

Hakulomake palautetaan osoitteeseen:
Eläkeliiitto ry / Yhtäkkiä yksin
Kalevankatu 61
00180 HELSINKI



YHTÄKKIÄ YKSIN® – LESKEYDEN KOHTAAMINEN SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIEN HAKULOMAKE 2018

Nimi: _____
 Syntymävuosi: _____
 Lähiosoite: _____
 Postinumero ja -toimipaikka: _____
 Puhelinnumero: _____
 Sähköposti: _____

Työelämästatus: ☐ Eläkäinen, eläkkeelle jäämisvuosi: _____
☐ Palkansaaja ☐ Yrittäjä
☐ Työtön ☐ Muu _____
 Leskeksi jäämisvuosi
 ja -kuukausi: _____

Rastita valitsemasi kurssivaihtoehto:
 (Voit valita numerojärjestyksessä useamman kurssivaihtoehdon.)

Kaikille yli 50-vuotiaille suunnatut kurssit:

☐ 6.–10.2.2018 (yli 50-vuotiaille)	Salo
☐ 9.–13.4.2018 (yli 50-vuotiaille)	Oulu
☐ 4.–8.6.2018 (n. 50–60-vuotiaille)	Jyväskylä
☐ 25.–29.9.2018 (yli 50-vuotiaille)	Salo
☐ 12.–16.11.2018 (yli 50-vuotiaille)	Tampere

Toive huonetoverista:

Mahdolliset allergiat, erityisruokavaliot, sairaudet:

Valitse seuraavista sopivin vaihtoehto:

Asun

- ☐ Yksin
☐ Kotitaloudessa asuu lisäksi pysyvästi muita henkilöitä. Keitä?

Matkaa lähimpään naapuriin on

- ☐ Naapuri samassa talossa
☐ Naapuriin alle 1/2 kilometriä
☐ Naapuriin yli 1/2 kilometriä

Tapaan ystäviäni/tuttaviani

- ☐ Useana päivänä viikossa
☐ Viikoittain
☐ Pari kertaa kuukaudessa
☐ Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
☐ En tapaa ystäviäni/tuttaviani

Olen saanut apua (voit rastittaa useamman)

- | | |
|--|--|
| ☐ Ystäviltä | ☐ Vertaistukiryhmästä |
| ☐ Lapsilta tai lapsenlapsilta | ☐ Vertaistukihenkilöltä |
| ☐ Omilta sukulaisilta | ☐ Seurakunnalta / hengelliseltä toiminnalta |
| ☐ Puolison sukulaisilta | ☐ Läheisen kuolemaa käsittelevältä kurssilta. |
| ☐ Ammattiauttajalta | Kenen järjestämä? |
| ☐ En ole saanut apua | |

Koen saaneeni muilta ihmisiltä emotionaalista tukea (puhumista, kuuntelemista, välittämistä jne.)

- ☐ Paljon
☐ Melko paljon
☐ Kohtalaisesti
☐ Melko vähän
☐ Vähän

Päivittäisistä arkiaskareista selviytyminen (esim. ruuanlaitto, siivous)

- ☐ Selviydyn itsenäisesti
☐ Tarvitsen apua päivittäisissä askareissa. Missä asioissa? Kuka auttaa?

Elämänkumppanin kuolemasta selviytyminen

- ☐ Koen elämäntilanteeni todella vaikeaksi
☐ Koen elämäntilanteeni vaikeaksi
☐ Koen sopeutuneeni elämäntilanteeseeni kohtalaisesti
☐ Koen sopeutuneeni elämäntilanteeseeni melko hyvin
☐ Koen sopeutuneeni elämäntilanteeseeni hyvin

Mikä on ollut mielestäsi vaikeinta elämänkumppanin kuoleman jälkeen?

Terveystilani koen

- ☐ Hyväksi
- ☐ Melko hyväksi
- ☐ Keskitasoiseksi
- ☐ Melko huonoksi
- ☐ Huonoksi

Kotitalouden nettotulot kuukaudessa _____ €

Onko sinulla ollut vaikeuksia suoriutua pakollisista menoista puoliso
kuoleman jälkeen (ruoka, asumismenot jne.)?

- ☐ Suuria vaikeuksia
- ☐ Jonkin verran vaikeuksia
- ☐ Ei vaikeuksia, mutta ei helppokaan
- ☐ Ei, suoriudun melko helposti menoistani
- ☐ Ei, suoriudun hyvin helposti menoistani

Toiveita ja odotuksia kurssille:

Mistä sait tiedon kurssista?

Mitä muuta haluaisit kertoa?

Päiväys ja allekirjoitus

Lisätietoa:

Kehittämisjohtaja p. 040 7257 806
tai sähköposti: yhtakkiyksin@elakeliitto.fi

Hakulomake palautetaan viimeistään
kuukautta ennen kurssin alkua osoitteeseen:
Eläkeliitto ry / Yhtäkkiä yksin
Kalevankatu 61, 00180 HELSINKI

Osallistujavalinnoissa noudatetaan Lakia raha-
automaattivastuksista 1056/2001, 15 §.

Tämän lomakkeen tiedot käsitellään luotta-
muksellisesti. Rekisterinpitäjä: Eläkeliitto ry /
suunnittelija