

Kehotietoisuuden edistäminen päihdetyössä

Embodied awareness and treatment for substance abused persons

Kotona kehossa II – seminaari 27.-28.10.2017

SININAUHALIITTO

- Valtakunnallinen liitto, noin 100 jäsenjäsenyhteisöä.
- Edistää jäsenyhteisöjensä toimintaedellytyksiä ja toimii niiden keskusliittona.
- Perustehtävä on puolustaa ihmisarvoa ja kehittää ratkaisuja elämässään vaikeaan tilanteeseen joutuneen ihmisen auttamiseksi.
- Toimii valtakunnallisena vaikuttajana ja asiantuntijana.
- Erityisalaamme ovat elämänhallinnan vahvistaminen, päihde- ja pelihaitat sekä riippuvuudet ja mielenterveysongelmat.

TAUSTAA

- Päihteiden käyttäjällä tietoisuus omasta kehosta on usein puutteellista.
- Kun on totuttu kuulostelevaan tuntosarvilla ulkopuolista maailmaa, ajatus tuntosarvien sisäänpäin kääntämiselle voi tuntua hyvinkin vieraalta.
- Kun ihmisellä ei ole yhteyttä omaan kehoon hänen on vaikea tunnistaa oman kehon viestejä, omia tunteitaan ja tarpeitaan.
- Myös kyky kokea oma keho arvokkaana ja rakastettavana on saattanut kärsiä elämänkokemuksista riippuen.

KEHITTÄMISTYÖ SININAUHALIITTOSSA

- Haavoittuvassa asemassa olevilla ihmisillä yhtäläiset mahdollisuudet hyvinvoinnin edistämiseen.
 - Erilaisia ryhmä- ja yksilömenetelmillä hyödyntäen mm. kosketuksen, kehotietoisuuden ja itsemyötätunnon työkaluja.
 - Yhteistyötä verkostoissa eri toimijoiden ja erityisesti jäsenyhteisöjen kanssa.
- > Harjaantumalla tunnistamaan omaa kehollista käyttäytymistä ja kuulemaan kehon viestejä elämä muuttuu usein selkeämmäksi, ihmisen itsetuntemus-paranee ja vuorovaikutussuhteet muihin ihmisiin parantuvat.

LISÄTIETOJA:

Heidi Eriksson
Järjestösuunnittelija
Sininauhaliitto

Opastinsilta 7A
00520 Helsinki
p. 050-3593846

[Linked In Heidi Eriksson](#)

<https://twitter.com/ErikssonHeidima>