

Krito-työtä koordinoi Merja Lehtinen

Merja Lehtinen on diakonissa ja terveydenhoitaja. Hän toimii Krito-työn koordinaattorina Kansan Raamattu-seurassa. Heikki Heinonen on psykoterapeutti, lääkäri ja teologi. Hän toimii Krito-työssä avustavana työntekijänä.

He ovat molemmat käytettävissä sielunhoito- ja Krito-aiheisiin koulutuksiin ja alustuksiin seurakunnissa ja yhteisöissä.

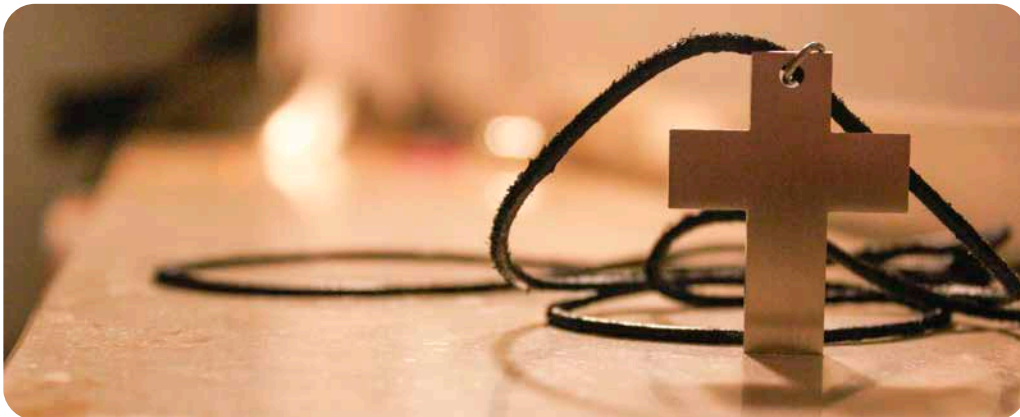
Krito- ja sielunhoitotyöhön liittyvien alustusten teemoja ovat esimerkiksi

- Lupa tuntea
- Voimavarana itsetuntemus
- Turvassa muutosten keskellä
- Pelosta luottamukseen
- Kriisistä toipumiseen
- Ahdistuksesta vapauteen
- Kuka virvoittaisi uupuneen?

Ota yhteyttä

Merja Lehtinen
merja.lehtinen@sana.fi
0407782863

Heikki Heinonen
heikki.heinonen@sana.fi



APUA ELÄMÄÄN

Kuva Ulla Hattunen

Kristillinen
toipumistyö
krito.fi

KRITO

Mitä on Krito?

Kriton eli Kristillisen toipumistyön ydin on Krito-ryhmä. Se on sielunhoidollinen vertaisryhmä ja jakamisen paikka. Ryhmän työvälaineitä ovat oman tarinan kertominen, toisten kuunteleminen, kirjoittaminen ja rukous.

Jokainen on mukana itseään varten tasavertaisena ryhmän jäsenenä. Ryhmässä opetellaan puhumaan totta omista kokemuksista ja tunteista.

Millaista apua Krito-ryhmässä voi saada?

Turvallisessa ilmapiirissä on mahdollista pysähtyä kohtaamaan oman elämän kipukohtia ja lähteä etsimään yhteyttä omaan itseensä, tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Se merkitsee haastetta ja mahdollisuutta tulla yhä enemmän omaksi itseksi. Hiljalleen voi kasvaa luottamus itsen, toisiin ihmisiin, elämään ja Jumalaan. Krito-ryhmässä tehdään matkaa pelon ja häpeän sävyttämästä yksinäisyydestä yhteyteen toisten ihmisten ja Jumalan kanssa.

Krito-ryhmän säännöt

Ryhmän jäsenet sitoutuvat noudattamaan Krito-ryhmän sääntöjä, jotka luovat turvalliset raamit kokoontumiselle.

Sääntöjä ovat mm. ehdoton luottamuksellisuus, ajan jakaminen tasan ryhmäläisten kesken ja toisten kuunteleminen ilman neuvomista.

Ryhmänohjaajien koulutus ja Krito-tapahtuma

Krito-työ on Kansan Raamattuseuran (KRS) työala, jonka välityksellä on syntynyt pienryhmiä eri puolille Suomea. Nämä Krito-ryhmät toimivat yleensä paikallis-seurakuntien yhteydessä.

KRS:n Krito-työ kouluttaa Krito-ryhmien ohjaajia mm. seurakunnissa, yhteisöissä ja Vivamossa sekä järjestää yhdessä seurakuntien kanssa startti-iltoja, joissa käsitellään toipumisen teemoja ja kerrotaan ryhmistä tarkemmin. Krito-ryhmän vetäminen on seurakuntalaiselle yksi tapa toimia vapaaehtoistehtävässä.

Vuosittain elokuussa on Krito-ryhmien ohjaajien koulutustilaisuus ja Krito-tapahtuma Vivamossa Lohjalla.

KRS:n Krito-työ järjestää

- ryhmänohjaajakoulutuksia
- teemailtoja
- startti-iltoja
- viikonlopputapahtumia
- Krito-tapahtuman vuosittain elokuussa Vivamossa Lohjalla

Krito-toiminnan käynnistäminen

1. MITEN KÄYNNISTÄÄ KRITO-TOIMINTA?

- Merja Lehtinen, KRS:n Krito-työn koordinaattori, auttaa suunnittelussa ja aloittamisessa. Ota yhteyttä Merjaan 040 778 2863, merja.lehtinen@sana.fi
- Heikki Heinonen, Krito-työn avustava työntekijä neuvoo: heikki.heinonen@sana.fi

2. RYHMÄNOHJAAJAKOULUTUS

- Krito-ryhmien käynnistäminen edellyttää koulutettuja ryhmänohjaajia.
- Ryhmänohjaajakoulutusta järjestetään elokuussa Vivamossa sekä tilauksesta seurakunnissa ja yhteisöissä.

3. KRITON STARTTI-ILTA

- Kaikille avoin ilta, jossa on ihmisen elämään, kasvuun tai toipumiseen liittyvä teema.
- Lisäksi illassa esitellään Krito-ryhmän perusidea ja kutsutaan mukaan ryhmiin.
- Ota yhteyttä: Merja Lehtinen, Heikki Heinonen

4. KIRJAMATERIAALIA KRITO-RYHMIIN

- Sinkkonen Mirja – Paula Tähtinen: Toiveena sisäinen paraneminen Karas-Sana. 12 kokoontumiskertaa
- Mirja Sinkkonen, Paula Tähtinen: Lupa tuntea Kirjapaja. 10 kokoontumiskertaa
- Ulla Halttunen, Paula Tähtinen: Matka valoon – Kriisistä voi toipua Karas-Sana. 7 kokoontumiskertaa
- Salme Karvinen, Ulla Halttunen, Aila Keskinen: Erosta eteenpäin Karas-Sana. 8 kokoontumiskertaa