

Heljä Friman

LI-sielunhoitoterapeutti
vastaanotto: Turku
Ajanvaraus arkisin klo 16.30-18.00
puh:040-8225843
helja.friman@outlook.com

Haluan olla tukemassa ja rohkaisemassa lähimmäistäni hänen lähtökohdistaan käsin etsimään omien oivallustensa kautta vastauksia elämänsä kipukohtiin. Pysin auttamaan apua hakevaa ihmistä löytämään niitä juurisyitä omassa historiassaan jotka voivat olla moninaisten ongelmien taustalla. Tavoitteena on Jumalan apuun turvaten auttaa vapautumaan siitä, mikä sitoo menneeseen ja pääsemään eteenpäin.

Sielunhoitoterapian avulla on mahdollista löytää uusia, toimivampia käyttäytymismalleja ja asenteita aikaisempien elämää ja ihmissuhteita rajoittavien tai vahingoittavien mallien tilalle.

Oma kuva itsestä voi monella olla vääristynyt puutteellisen vanhemmuuden ja/tai kaltoinkohtelun ja myöhemmissä ihmissuhteissa tapahtuneiden hylkäävien kokemusten takia. Terapeuttina haluan olla tarjoamassa toisenlaista, riittävän ehyttä peiliä vääristävän sijaan; peiliä, joka heijastaa ja kutsuu esiin autettavasta sitä kuvaa, joksi Taivaallinen Isämme hänet ainutlaatuisena yksilönä ja omana kuvanaan on luonut ja tarkoittanut. Turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä on mahdollista tulla vähitellen näkyväksi omana itsenään kaikkine tunteineen.

Jumalakuvaan ja jumalasuhteeseen liittyviä kysymyksiä saattaa olla tarpeen myös käsitellä. Samoin kysymyksiä katkeruudesta, anteeksiannosta ja syyllisyydestä. Terve ja epäterve syyllisyys ja häpeä on tärkeää tunnistaa ja erottaa. Taustalla voi olla myös kokemuksia hengellisestä väkivallasta ja näitä asioita on mahdollista kanssani luottamuksellisesti työstää.

Elämässä eteen voi tulla myös yllättäviä traumaattisia kokemuksia ja kriisejä. Silloin on tärkeää että joku kulkee vierellä ja on läsnä. Omassa elämässäni on ollut useita traumaattisia kokemuksia ja elämäntilanteita, joissa ovat olleet ratkaisevassa roolissa lähimmäiset jotka ovat jaksaneet olla vierellä, rohkaista ja kantaa rukouksin eteenpäin.

Sielunhoitoterapiaa ei voi olla ilman rukousta. Perimmäinen avun lähde on Jumalan armo ja rakkaus. Jumala sanassaan rohkaisee meitä heittämään kaikki murheet Hänen päällensä. Hän on luvannut auttaa. Jokaisen terapiaistunnon päätteeksi esille nousseet asiakkaalle merkitykselliset asiat viedään (asiakkaan toiveita kuunnellen) Jumalalle ja pyydetään Häntä auttamaan ja johdattamaan terapiaa eteenpäin.

Sielunhoitoterapiatyö on minulle kutsumus. Olen valmistunut sielunhoitoterapeutiksi Perheniemen evankelisen opiston Lähellä Ihmistä-terapeuttisen sielunhoidon koulutuksesta (80 op) vuonna 2016. Opinnäytetyössäni tutkin erityisherkkyyttä ja tämän synnynnäisen piirteen haasteita ja mahdollisuuksia. Koen itsekin olevani erityisherkkä ja tämä aihepiiri on lähellä sydäntäni.

Minulla on kokemusta myös kuvataideterapeuttisista tehtävistä psykiatrisen sairaalan potilaiden parissa. Myös sielunhoitoterapiassa voidaan kuvallista ilmaisua käyttää asiakkaan toiveesta terapiaprosessin tukena.

Jos koet, että tämä voisi olla ”sinun juttusi”, ota rohkeasti yhteyttä, kerron mielelläni lisää!