

## Mitä on Krito?

Kriton eli Kristillisen toipumistyön ydin on Krito-ryhmä. Se on sielunhoidollinen vertaisryhmä ja jakamisen paikka. Ryhmän työvälineet ovat omasta itsestä 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?

Krito-ryhmässä saa tehdä matkaa pelon ja häpeän sävyttämästä yksinäisyydestä yhteyteen toisten ihmisten ja Jumalan kanssa.

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-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-konferenssi

Krito-työ on Kansan Raamattuseuran (KRS) työala, jonka välityksellä on syntynyt pienryhmiä eri puolille Suomea. Nämä Krito-ryhmät sopivat osaksi paikallis-seurakunnan omaa toimintaa.

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

Vuosittain elokuussa on Krito-ryhmien ohjaajien koulutustapahtuma ja Krito-konferenssi Vivamossa Lohjalla.

## KRS:n Krito-työ järjestää

- Ryhmänohjaajakoulutuksia
- Teemailtoja
- Startti-iltoja
- Viikonlopputapahtumia
- Krito-konferenssin vuosittain elokuussa Vivamossa, Lohjalla.



Kansan Raamattuseura

Apua  
elämään

**KRITO**

[www.krito.fi](http://www.krito.fi)  
p. 0207 681 669



— — *muutos, itsetuntemus, toipuminen, ilo* — —

Kuva: Ulla Halttunen

## Krito-työtä koordinoi Ulla Halttunen

Ulla Halttunen on pastori ja laulaja, joka toimii sielunhoitotyön koordinaattorina Kansan Raamattuseurassa.

Kriton lisäksi hänen työhönsä kuuluvat esimerkiksi seurakunnan vapaaehtoisten sielunhoitoavustajien koulutukset, alustukset, raamatunopetus, saarnat ja musiikki-tehtävät. Ulla Halttusella on kirkon pitkä sielunhoidon koulutus.

Sielunhoito- ja Krito-työhön liittyviä alustusten teemoja ovat esimerkiksi

- Kun on tunteet / Lupa tuntea
- Voimavarana itsetuntemus
- Turvassa muutosten keskellä
- Vaikeat tunteet
- Pelosta luottamukseen
- Kriisistä toipumiseen
- Ujous, häpeä, syyllisyys



Kuva: Hannu Halttunen

## Ota yhteyttä

Pastori Ulla Halttunen  
ulla.halttunen@sana.fi  
p. 0207 681 669

# Krito-työn käynnistäminen seurakunnassa

## 1. APUNASI KRITOTYÖN KÄYNNISTÄMISESSÄ

- Pastori Ulla Halttunen, Kansan Raamattuseuran sielunhoitotyön koordinaattori, auttaa tarvittaessa seurakuntia Krito-työn suunnittelussa ja aloittamisessa: p. 0207 681 669, ulla.halttunen@sana.fi
- Kuopion seudulla Krito-työstä vastaa Anja Komulainen: anja.komulainen@sana.fi

## 2. RYHMÄNOHJAAJAKOULUTUS

- Krito-ryhmien käynnistäminen seurakunnassa edellyttää koulutettuja ryhmänohjaajia.
- Ryhmänohjaajakoulutusta järjestetään elokuussa Vivamossa sekä tarpeen mukaan seurakunnissa tai kristillisissä opistoissa. Kouluttajana toimii pastori Ulla Halttunen.

## 3. STARTTI-ILTA

- Kaikille avoin ilta, jossa on ihmisen elämään, kasvuun tai toipumiseen liittyvä teema.
- Illassa esitellään Krito-ryhmän perusidea ja kutsutaan mukaan ryhmiin.
- Startti-illan lisäksi alkavista ryhmistä tiedotetaan seurakunnan muissa tilaisuuksissa, seurakuntapalstalla tai erillisillä ilmoituksilla.
- Ulla Halttunen on käytettävissä Startti-iltoihin.

## 4. MATERIAALIA KRITO-RYHMIIN

- Toiveena sisäinen paraneminen  
Mirja Sinkkonen, Paula Tähtinen, Karas-Sana, 12 kokoontumiskertaa
- Lupa tuntea  
Mirja Sinkkonen, Paula Tähtinen, Kirjapaja, 10 kokoontumiskertaa
- Matka valoon – Kriisistä voi toipua  
Ulla Halttunen, Paula Tähtinen, Karas-Sana, 7 kokoontumiskertaa
- Elämälle kyllä -toipumisoppaat  
Dale ja Juanita Ryan, Sininauhaliitto, 6 kokoontumiskertaa  
Teemoina mm. pelko, häpeä, syyllisyys, katkeruus, viha ja huono itsetunto