

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä 2021

Aika

Ryhmä toteutetaan 30.8.2021 alkaen ja ryhmä kokoontuu viikoittain 15 kertaa. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksi jatko-tapaaminen. Ryhmiin on jatkuva haku, seuraavan ryhmän aloitusaika ei ole vielä tiedossa.

Paikka

Helsingin SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat.

Tavoitteena on

- äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien tarpeet.

- oma menetystarina
- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot sekä oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Toteutus

Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Ryhmä on kahden ammattilaisen ohjaama vertaistukiryhmä, jossa pääasiallisena menetelminä:

- ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- lyhyet alustukset ja rentoutusharjoitukset.

Ryhmään hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä, kunkin ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Kustannukset

Rahoituksesta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätiedot

Vastuusuunnittelija Pirjo-Riitta Liimatainen, puh. 040-865 8608 pirjo-riitta.liimatainen@mieli.fi

Lisätietoja saat myös puh. 040 1732 040 tai ryhmatoiminnat@mieli.fi

