

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat vertaistukiryhmä 2021

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa itsemurhan kautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 19.1.2021 klo 16.30 – 18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Maistraatinportti 4 A 4.krs, Helsinki

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat

Ohjaajina toimivat ryhmätoimintojen kriisityöntekijät Pirjo-Riitta Liimatainen ja Olli Rauhala.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

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

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti luovat ja toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset.

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton. Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa toiminnan Veikkauksen tuotoilla.

Hakeminen ja lisätiedot

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.

Lisätietoja:

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

