

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet videovälitteinen vertaistukiryhmä 2021

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

Aika

Ryhmä alkaa maanantaina 20.9.2021 klo 16.30 – 18.30 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnot ja Rauman kriisikeskus. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Sinikka Sevänen.

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

Kustannukset:

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

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@mieli.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi
Sinikka Sevänen puh. 050 5590013, sinikka.sevanen@raumankriisikeskus.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–8 henkilöä.



