

## Suru pitää otteessaan intensiiviryhmä 2019

Intensiiviryhmä on suunnattu henkilöille, joiden läheinen on kuollut (itsemurha, henkirikos, onnettomuus, sairaus jne.). Tapahtuneesta on kulunut jo aikaa (useita vuosia), mutta silti suru tuntuu pitävän otteessaan. Tässä intensiiviryhmässä ei niinkään enää käsitellä läheisen kuoleman syytä, vaan etsitään keinoja, joiden avulla surun otetta voidaan hallita. Intensiiviryhmä on valtakunnallinen eli siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

### Ajankohta ja paikka

14. - 17.11.2019, Nilsasgården, Sipoon seurakuntayhtymä

### Tavoitteena on

Tukea osallistujien toipumista, toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen etsiä keinoja pitkittyneen surun käsittelyyn.

### Toteutus

Intensiiviryhmään otetaan 8-10 henkilöä ja se toteutetaan yksiosaisena. Intensiiviryhmä on ammatillisesti ohjattua vertaistukitoimintaa.

### Intensiiviryhmässä käsitellään mm. seuraavia asioita:

- menetyksen merkitys itselle
- psyykkisten ja fyysisten seurausten tunnistaminen
- suru ja sen ilmenemismuodot
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen
- mitä on tapahtunut menetyksen jälkeen, mitkä tunteet ovat olleet vaikeampia kestää
- turvallisuudentunteen ja luottamuksen kokeminen ja lisääminen
- oman fyysisen hyvinvoinnin edistäminen, rentoutuminen

### Menetelminä käytetään:

- keskustelua, alustuksia, ryhmätöitä
- ohjelmassa on myös rentoutus- ja hengitysharjoituksia sekä saunomista

### Kustannukset

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla. Matkakulut jokainen maksaa itse. Osallistumisesta intensiiviryhmään veloitetaan omavastuuosuus kurssipaikan kuluista: 5€/vrk: opiskelijat ja eläkeläiset ja työttömät, 15€/vrk: työssäkäyvät ja pariskunnat 30€/vrk.

### Hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä, jokaisen ryhmän kohdalta

### Lisätiedot

Marika Ketola puh. 040 679 1522 [marika.ketola@mielenterveysseura.fi](mailto:marika.ketola@mielenterveysseura.fi)

