



Suomen Mielenterveys ry

Toivon polulla®- vertaistukiryhmä 18-29-vuotiaille äkillisesti sisaruksen, vanhemman tai ystävän menettäneille

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (sisaruksen, vanhemman tai ystävän) tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa 24.8.2021 ja kokoontuu viikoittain 10 kertaa, tiistaisin klo 16.30–18.30. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Toteutus

Ryhmä on valtakunnallinen, voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Kokoontumiset toteutetaan videokeskusteluina webex-alustalla. Ryhmä on ammatillisesti ohjattua vertaistukea. Osallistuminen on maksutonta.

Järjestäjä ja ohjaajat

Ryhmän järjestävät yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry SOS-kriisikeskus ja Turun kriisikeskus. Ohjaajina työpäri, jossa kriisityöntekijä kummastakin kriisikeskuksesta.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Voimavarojen tunnistaminen sekä vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset. Teemoja muun muassa

- äkillinen menetys, kriisi ja suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset, keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset, voimavarat ja selviytymiskeinot
- muistelu, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen.

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut — myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset ja mahdolliset teemoihin orientoivat tehtävät
- Mahdollisesti myös lyhyitä, kehollisia harjoituksia

Hae ryhmään

Ryhmään voit hakea sähköisessä hakulomakkeella tämän **linkin kautta**:

<https://link.webropolsurveys.com/S/FADC8A1416A1F5FB>

tai lähettämällä yhteystietosi ja hakutoiveen sähköpostitse: ryhmatoiminnat@mieli.fi

Linkki lomakkeeseen löytyy myös osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä, jokaisen ryhmän kohdalta. **Haku viimeistään 2.8.2021**

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi tai
Leena Salonen, puh. 050 3607734, leena.salonen@turunkriisikeskus.fi

