

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat videovälitteinen vertaistukiryhmä kevät 2023

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

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 10.1.2023 klo 16.30-18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain tiistaisin. Viimeinen ryhmätapaaminen on 18.4.2023. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

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

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnot ja Kainuun kriisikeskus.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Mari Niinimaa.

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, kriisi ja suru
- 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 ja rentoutusharjoitukset.

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 Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Lisätietoja:

Hannele Lehtonen, puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi
Mari Niinimaa, puh. 044 7826060, mari.niinimaa@kainuunkriisikeskus.fi

