

## Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2022

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

### Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 26.10.2022 klo 16.30 – 18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain keskiviikkoisin. Viimeinen ryhmätapaaminen on 15.2.2023. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

### Paikka

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

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnat.  
Ryhmän ohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Pirjo-Riitta Liimatainen.

### Tavoitteena on

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

### Kustannukset:

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

### Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki lomakkeeseen löytyy osoitteesta <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/>

Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, [hannele.lehtonen@mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen@mieli.fi)

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

