



Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet syksy 2023

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

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 22.8.2023 klo 16.30–18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain. Ryhmän viimeinen tapaaminen on 28.11.2023. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Länsi-Pasila, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnot
Ohjaajina toimivat Olli Rauhala 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 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.

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.

Olli Rauhala puh. 040 657 5545, olli.rauhala@mieli.fi (Huom! 3.4.2023 alkaen)

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