

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä 2022

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 1.2.2022 klo 16.30-18.30 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Helsingin SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Mari Rantanen ja Tuulia Laaksonen

Tavoitteena on

- äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- oma menetystarina
- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, sekä oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Toteutus

Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Ryhmä on kahden ammattilaisen ohjaama vertaistukiryhmä, jossa pääasiallisina menetelminä toimivat:

- ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- lyhyet alustukset ja rentoutusharjoitukset.

Ryhmään hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@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, kunkin ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Kustannukset

Rahoituksesta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätiedot

Vastuusuunnittelija Mari Rantanen, 040 844 8368, mari.rantanen@mieli.fi

Lisätietoja saat myös puh. 040 1732 040 tai ryhmatoiminnat@mieli.fi

