

## Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2022

### Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 6.9.2022 klo 16.30-18.30 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain. Viimeinen kerta on 22.11.2022. Ryhmän päättymisestä noin kolmen kuukauden kuluttua pidetään vielä jatkotapaaminen.

### Paikka

Helsingin SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 2krs, 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 Sini-Maria Tuomivaara 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. Ryhmässä käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- oma menetystarina
- traumaattinen/äkillinen menetys, 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](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/> kunkin ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan ja ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

### Kustannukset

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

### Lisätiedot

Vastuusuunnittelija Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, [sini-maria.tuomivaara@mieli.fi](mailto:sini-maria.tuomivaara@mieli.fi)

Lisätietoja saat myös puh. 040 1732 040 tai [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi)

