

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2023

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 10.1.2023 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

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

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, sisarus, 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, sekä jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä.
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen.
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä 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 tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen, joka 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 Mari Rantanen, 040 844 8368, mari.rantanen@mieli.fi

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

