

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2025

Aika

Ryhmä alkaa torstaina 23.1.2025 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, 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 kriisiyöntekijät Olli Rauhala 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:

- traumaattinen/äkillinen menetys, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, 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.
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Ryhmään hakeminen

Täytä sähköinen Webropol-lomake, joka löytyy osoitteessa [Ryhmät - MIELI ry](#) kunkin ryhmän kohdalta. Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi. Hakijat haastatellaan ja ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Kustannukset

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätiedot

Olli Rauhala, puh. 040 657 55 45, oli.rauhala@mieli.fi

Lisätietoja saat myös ryhmatoiminnat@mieli.fi