



Suomen Mielenterveys ry

## Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2023

### Aika

Ryhmä alkaa torstaina 10.8.2023 klo 16:30-18:30. Ryhmän kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Kaksi ensimmäistä kokoontumiskertaa on torstaina, jonka jälkeen ryhmä kokoontuu aina keskiviikkoisin. Ryhmän tapaamisajat ovat to 10.8., to 17.8., ke 23.8., ke 30.8., ke 6.9., ke 13.9., ke 20.9., ke 27.9., ke 4.10., ke 11.10., ke 18.10. ja ke 25.10. aina 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 Sini-Maria Tuomivaara ja Pirjo-Riitta Liimatainen.

### 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 ja menetyksen 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, joka löytyy osoitteesta <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/> kunkin ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan ja ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

### Kustannukset

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)