



Suomen Mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä

Koronapandemian seurauksensa läheisensä menettäneille syksy 2021

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen on menehtynyt koronaviruksen aiheuttamaan sairauteen.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 13.10.2021 16.30 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 10 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 15.12.2021. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä (toimii tietokoneelta ja matkapuhelimelta, joissa on kamera ja mikrofoni). Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnot ja Kuopion kriisikeskus. Ohjaajina toimivat Olli Rauhala ja Seppo Teräslahti.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen 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.

- koronapandemian aiheuttamat haasteet läheisen menetykseen liittyen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton. Rahoituksesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuloilla.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@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, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Olli Rauhala, 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi

