

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet videovälitteinen vertaistukiryhmä 2022

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa äkillisesti muun, kuin itsemurhan kautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 1.3.2022 klo 16.30–18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

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

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton. Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa toiminnan Veikkauksen tuotoilla.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@mieli.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Olli Rauhala puh. 040 657 5545, olli.rauhala@mieli.fi

Seppo Teräslahti puh. 050 557 6716, seppo.teraslahti@kuopionkriisikeskus.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

