



Toivon polulla®- vertaistukiryhmä 18-29-vuotiaille äkillisesti sisaruksen, vanhemman tai ystävän menettäneille

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (sisaruksen, vanhemman tai ystävän) tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen, tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 7.9.2022 klo 16.30-18.30 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään jatkotapaaminen.

Toteutus

Ryhmä on valtakunnallinen ja voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Ryhmä kokoontuu videovälitteisesti Webex-alustalla. Osallistuminen on maksutonta.

Järjestäjä ja ohjaajat

Ryhmän järjestävät yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry SOS-kriisikeskus ja Turun kriisikeskus. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Mari Rantanen ja Minna Glans.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen.
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen.
- Voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisi ja suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut — myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset ja mahdolliset teemoihin orientoivat tehtävät
- Mahdollisesti myös lyhyitä, kehollisia harjoituksia

Hae ryhmään

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@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.

Lisätietoja

Mari Rantanen, 040 844 8368, mari.rantanen@mieli.fi