



## **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 tiistaina 17.10 ja kokoontuu viikoittain tiistaisin klo 16–18 (joulutauko välissä, ei ryhmää viikoilla 52 ja 1) yhteensä 12 kertaa jatkuen 16.1.2024 asti. 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:n MIELI Kriisikeskus Helsinki ja MIELI Tukitalo mielenterveys ry. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini Hanski ja Tiina Iso-Aho.

### **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](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > tukea ja apua > ryhmissä.

### **Lisätietoja**

Sini Hanski, 040 619 7676, [sini.hanski@mieli.fi](mailto:sini.hanski@mieli.fi)