



Toivon polulla® - vertaistukiryhmä 18–29-vuotiaille

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 kokoontuu 9.9 alkaen 12 kertaa viikoittain tiistaisin klo 16.30–18.30. Viimeinen tapaaminen on 25.11. Noin 2–3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään jatkotapaaminen.

Toteutus

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

Järjestäjä ja ohjaajat

Ryhmän järjestävät yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n MIELI Kriisikeskus Helsinki ja MIELI Kriisikeskus Vihti. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini Hanski ja Elina Porokka.

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 voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Lisätietoja

Sini Hanski, 040 619 7676, sini.hanski@mieli.fi ja Elina Porokka, 044 901 7685, elina.porokka@mieli.fi