

## Vertaistukiryhmä **Äkillisesti sisaruksen, vanhemman tai muun läheisen menettäneille syksy 2022**

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (sisaruksen, vanhemman tai muun läheisen, ei puoliso tai oma lapsi) tapaturman, onnettomuuden tai sairaskohtauksen tai sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

### Aika

Ryhmä alkaa 3.8.2022 ja kokoontuu viikoittain 12 kertaa, keskiviikkoisin klo 16.30–18.30. Viimeinen tapaaminen on 19.10.2022. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksi yksittäinen jatkotapaaminen.

### Paikka

Ryhmä kokoontuu SOS –kriisikeskuksessa, osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4. krs.

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Hannele Lehtonen ja Pirjo-Riitta Liimatainen

### Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- 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, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset, keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset, voimavarat ja selviytymiskeinot
- muistelu, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen.

### Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut — myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Osallistujien toiveiden mukaan mahdollisesti myös toiminnalliset menetelmät ja rentoutusharjoitukset

### Kustannukset

Ryhmä toteutetaan Veikkauksen tuotoilla ja se on osallistujille maksuton.

### Hakeminen ja lisätiedot

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, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh. 040 3548040, [hannele.lehtonen@mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen@mieli.fi)



