



Suomen Mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä

Äkillisen kuoleman kautta läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille

2022

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet vanhemman, sisaruksen tai ystävän tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 12.1.2022 klo 16.30 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 6.4.2022. Ryhmä ei kokoontu keskiviikkona 23.3.2022. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Länsi-Pasila, SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnat.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät, psykoterapeutit Hannele Lehtonen ja Olli Rauhala.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä 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
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Menetelmät

- Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.
- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
 - Lyhyet alustukset
 - Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton. Rahoituksesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuloilla.

Hakeminen ja lisätiedot

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, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Olli Rauhala, 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi

