



Suomen Mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä

Äkillisen kuoleman kautta läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille 2023

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

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 4.1.2023 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Viimeinen kerta on 22.3.2023. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin kello 16:30-18:30 ja syksyllä tiistaisin klo 16:30-18:30. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Länsi-Pasila, SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 2krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnat.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Sini-Maria Tuomivaara.

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 Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

