

Vertaistukiryhmä Äkillisesti puolisonsa menettäneille syksy 2022

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

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 30.8.2022 klo 16.30 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on tiistaina 15.11.2022. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

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

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Mari Rantanen 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 hakotoiveesi 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

Mari Rantanen, 040 844 8368, mari.rantanen@mieli.fi

