



Suomen Mielenterveys ry

## Äkillisen kuoleman kautta puolisonsa menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2023

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

### Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 29.3.2023. Kokoonnotukset ovat keskiviikkoisin klo 16.30-18.30: viisi tapaamista 29.3-26.4, neljä tapaamista 31.5-19.6 ja kolme tapaamista elokuussa 2.8, 9.8 ja 16.8. Ryhmätapaamisia on yhteensä 12. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.

### Paikka

SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A, 4.krs, Helsinki

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, SOS-kriisikeskus – Ryhmätoiminnot  
Ryhmän ohjaajina toimivat 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 sekä uusien näkökulmien löytäminen

### Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi ja 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
- Osallistujien toiveiden mukaan mahdollisesti myös toiminnalliset menetelmät ja rentoutusharjoitukset

### Kustannukset

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

### Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnot@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnot@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)

> vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta. Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh.0403548040, [hannele.lehtonen@mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen@mieli.fi)

