

mieli

Salon
mielenterveys ry

mieli

Lakeuden
mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä Äkillisesti puolisonsa menettäneille syksy 2022

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 31.8.2022 klo 17 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 11 kertaa. Ryhmäkerran kesto on 2 tuntia. Ryhmän viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 9.11.2022. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kokoukset Webex-verkkoympäristössä (toimii tietokoneelta ja matkapuhelimelta, joissa on kamera ja mikrofoni). Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä

MIELI Salon mielenterveys ry (Kriisikeskus Etappi) ja MIELI Lakeuden mielenterveys ry (Kriisikeskus Mobile). Ohjaajina toimivat Juha Turpeinen ja Virpi Kankaanpää.

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 ja rentoutumisharjoitukset

Kustannukset

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

Hakeminen ja lisätiedot

Hae ryhmään 29.7.22 mennessä sähköpostitse virpi.kankaanpaa@ssmts.fi tai juha.turpeinen@kriisikeskussjk.fi tai soita puh. 044 7273717 /Virpi tai 040 1493519 /Juha.

