



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 5.4.2023 klo 16.30 ja kokoontuu viikoittain yhteensä 12 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 21.6.2023. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat ja Kuopion kriisikeskus Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Olli Rauhala ja Seppo Teräslahti.

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.

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.

Lisätietoja:

Seppo Teräslahti, puh. 050 557 6716, seppo.teraslahti@kuopionkriisikeskus.fi
Olli Rauhala, 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi