

**Päihdekuoleman kautta nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet
vertaistukiryhmä
syksy 2023**

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa päihdekuoleman kautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 23.8.2023 klo 16.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain keskiviikkoisin. Viimeinen ryhmätapaaminen on 29.11.2023. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Sininauhaliiton toimitilat, Pasilanraitio 5, 00240 Helsinki.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja Sininauhaliitto ry,
Ryhmän ohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Kaisu Lähteenmäki

Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- 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 ja suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi
tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen, johon pääset [tällä linkillä](#).

Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi ja Kaisu Lähteenmäki,
044 4918720, kaisu.lahteenmaki@sininauhaliitto.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.
Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.