

**Päihdekuoleman kautta nuoren lapsensa menettäneet
vertaistukiryhmä
syksy 2024**

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren, alle 25-vuotiaan lapsensa päihdekuoleman kautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 3.9.2024 klo 16.30 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain tiistaisin. Viimeinen ryhmätapaaminen on 19.11.2024. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

MIELI kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A, 4.krs.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja Sininauhaliitto ry,
Ryhmän ohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Irene Komu

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

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

Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi ja Irene Komu, 050-574 8809, irene.komu@sininauha.fi

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