



Vertaistukiryhmä

Äkillisen läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille syksy 2023

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

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 7.11.2023 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.30 yhteensä 12 kertaa. Ryhmä ei kokoonnu joulukuussa, vk 52. Viimeinen tapaaminen on tiistaina 30.1.2024. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

Länsi-Pasila, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Mari Rantanen ja Hannele Lehtonen

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 > vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.

Lisätietoja

Mari Rantanen, mari.rantanen@mieli.fi, 040 844 8368