



Suomen Mielenterveys ry

Äkillisen kuoleman kautta puolisonsa menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2023

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 29.3.2023 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A, 2.krs, Helsinki

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnat
Ryhmän ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini-Maria Tuomivaara ja Tuomo Perälä

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

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi ja suru
 - menetyksen merkitys ja vaikutukset
 - keho ja mieli surussa
 - sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
 - muistelu
 - voimavarat ja selviytymiskeinot
- Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien tarpeet ja odotukset.

Toteutus

Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Ryhmä on kahden ammattilaisen ohjaama vertaistukiryhmä, jossa pääasiallisina menetelminä toimivat:

- Ryhmäkeskustelut – myös pienryhmissä tai pareittain.
- Lyhyet alustukset ja rentoutusharjoitukset.

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: Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi
Lisätietoja saat myös puh. 040 1732 040 tai ryhmatoiminnat@mieli.fi