



Suomen Mielenterveys ry

Puolisonsa menettäneiden vertaistukiryhmä, kevät 2025

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 19.3.2025 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Vappuaattona 30.4.2025 tapaamista ei ole. Viimeinen ryhmäkerta on keskiviikkona 11.6.2025. Ryhmän jatkotapaaminen on noin 3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

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

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnat
Ryhmän ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Olli Rauhala ja Hannele Lehtonen.

Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

- 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.
- Vakauttavat keholliset harjoitukset.

Kustannukset

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#) > kunkin ryhmän kohdalta löytyy oma lomake. Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Lisätietoja: Olli Rauhala, p. 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi

Lisätietoja vertaistukiryhmistä saat myös sähköpostitse: ryhmatoiminnat@mieli.fi