

Puolisonsa menettäneiden vertaistukiryhmä, kevät 2024

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 24.1.2024 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Viimeinen kerta on keskiviikkona 10.4. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

Paikka

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

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnot
Ryhmän ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini-Maria Tuomivaara 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 osallistujilleen maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@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 ryhmatoiminnot@mieli.fi