



Suomen Mielenterveys ry

## **Vertaistukiryhmä läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille syksy 2024**

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

### **Aika**

Ryhmä alkaa keskiviikkona 21.8.2024 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.30 yhteensä 12 kertaa. Viimeinen tapaaminen on 6.11.2024. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksi jatkotapaaminen.

### **Paikka**

MIELI kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

### **Järjestäjä**

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.  
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Pirjo-Riitta Liimatainen

### **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.

- 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](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai täytä sähköinen hakulomake. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)  
> vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh. 040 3548040, [hannele.lehtonen\(at\)mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen(at)mieli.fi)