



## **Äkillisen kuoleman kautta läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneiden vertaistukiryhmä, kevät 2023**

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

### **Aika**

Ryhmä alkaa tiistaina 4.4.2023 ja kokoontuu tiistaisin 12 kertaa viikoittain klo 16.30–18.30. Viimeinen tapaaminen on 20.6.2023. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään yksi jatkotapaaminen.

### **Paikka**

Länsi-Pasila, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 2krs, 00240 Helsinki

### **Järjestäjä**

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, ryhmätoiminnot.  
Ohjaajina toimivat Sini-Maria Tuomivaara 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.

- 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 [ryhmatoiminnot@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnot@mieli.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)  
> tukea ja apua > ryhmissä, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, [sini-maria.tuomivaara@mieli.fi](mailto:sini-maria.tuomivaara@mieli.fi)