

## Videovälitteinen vertaistukiryhmä läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille, kevät/kesä 2024

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

### Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 16.4.2024 klo 16.30–18.30. Ryhmä kokoontuu tiistaisin aina klo 16:30-18:30 ajalla 16.4.–18.6. ja 13.8.–27.8. Vappuaattona 30.4. ei ole tapaamista. Tapaamisia on yhteensä 12. Lisäksi 1-3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

### Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja Kriisikeskus Etappi, Salo. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini-Maria Tuomivaara ja Päivi Harberg.

### Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

### Sisältö

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

### Menetelmät

- 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](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi).

Sini-Maria Tuomivaara, puh. 040 3521180, [sini-maria.tuomivaara@mieli.fi](mailto:sini-maria.tuomivaara@mieli.fi)

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.