

## Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2025

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, vanhempi, sisarus, tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta kulunut vähintään kuusi kuukautta ennen ryhmän alkua.

### Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 5.3.2025 ja kokoontuu yhteensä 12 kertaa viikoittain keskiviikkoisin klo16:30-18:30. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksi jatkotapaaminen, noin kolmen kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta.

### Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Länsi-Pasila, Maistraatinportti 4 A 4.krs, Helsinki.

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Tuulia Laaksonen ja Marena Kukkonen.

### Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäisy
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen, vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

### Menetelmät

- Ohjatut ryhmäkeskustelut-myös pienryhmissä ja pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti luovat ja toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset

### Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset

- Traumaattinen/äkillinen menetys, surussa eläminen
- Menetyksen merkitys ja vaikutukset
- Keho ja mieli surussa
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Muistelu
- Voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

### Hakeminen ryhmään

Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa. Läheisen kuolemasta tulisi olla kulunut vähintään ½–1 vuotta. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiseksi. Osallistujat valitaan haastattelun perusteella.

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@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, kunkin ryhmän kohdalta.

### Lisätiedot

Tuulia Laaksonen, 040-5138470, [tuulia.laaksonen@mieli.fi](mailto:tuulia.laaksonen@mieli.fi).

Lisätietoja löydät myös osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.