



Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

AIKA: 5.2-26.3.2025, keskiviikkoisin klo 17 – 19, yhteensä 8 kokoontumista + jatkotapaaminen 3kk kuluttua
PAIKKA: Etäyhteydellä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (puoliso/ kumppani, sisarus, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kk ennen ryhmän alkua.

Ryhmän tavoitteena on äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä, kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen, selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöinä

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

- lyhyet alustukset, ryhmäkeskustelut ja rentoutumisharjoitukset
- pohjautuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n rekisteröimään Toivon polulla- ryhmämalliin

Ryhmämuoto on ns. suljettu eli siihen ilmoitaudutaan etukäteen ja samat henkilöt kokoontuvat joka kerta. Ryhmään otetaan 6 henkilöä ja kaikki hakijat haastatellaan. Osallistujilta toivotaan sitoutumista joka kerralle. Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

Ryhmän järjestää Kriisikeskus/ Lapin ensi- ja turvakoti ry.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Suvi Ylitolonen ja Marjo Hoisko

Hae ryhmään pe 24.1.2025 mennessä:

Kriisityöntekijä Suvi Ylitolonen p. 040 5117 929, suvi.ylitolonen@lapinentu.fi
Kriisityöntekijä Marjo Hoisko p. 040 750 7077, marjo.hoisko@lapinentu.fi

