

Puolisonsa menettäneet yli 70-vuotiaat, Kajaani, syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu yli 70-vuotiaille, jotka ovat menettäneet puolisonsa äkillisesti tai sairauden kautta. Menetyksestä on ryhmän alkaessa kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 24.9.2025 ja kokoontuu viikoittain keskiviikkoisin klo 10–12. Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa ja viimeinen tapaaminen on 26.11.2025. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kajaani, MIELI Kriisikeskus Kainuu, Satamakatu 3B, 87100 Kajaani

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Kainuun Mielenterveys ry

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Heli Kortelainen ja Raila Arpala.

Tavoitteena on

- menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Sisältöjä

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

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Hakeminen ja lisätiedot

Ryhmään ilmoittautuminen ja lisätietoja ryhmästä suoraan kriisityöntekijä Heli Kortelaiselta sähköpostitse heli.kortelainen@mielikainuu.fi tai puhelimitse 050 478 7056.

Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on osallistujille maksuton.