

Vertaistukiryhmä puolisonsa menettäneille 70+-vuotiaille, syksy 2026

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

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 30.9.2026 klo 10–12 ja muut tapaamisajat ovat: 7.10, 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11 ja 25.11, 2.12 Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo, porrassalmenkatu 19 b 31, 50100 Mikkeli

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sari Kuitunen ja tukihenkilö Anja Marttila MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

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

Haku ryhmään tapahtuu ottamalla yhteyttä MIELI Kriisikeskus Etelä-Savoon. Otamme sitten sinuun yhteyttä. Hakemukseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä sähköpostitse sari.kuitunen@mielies.fi

Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätietoja:

Sari Kuitunen, 044–0322310, sari.kuitunen@mielies.fi