

## **Vertaistukiryhmä puolisonsa menettäneille yli 75-vuotiaille miehille, syksy 2025**

Ryhmä on tarkoitettu yli 75-vuotiaille miehille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden tai sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

### **Aika**

Ryhmä alkaa torstaina 11.9.2025 klo 13–15 ja muut tapaamisajat ovat: 18.9, 25.9, 1.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10, 6.11 ja 13.11. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

### **Paikka**

Mikkeli, keskusta alue. Paikka tarkentuu myöhemmin.

### **Järjestäjä ja ohjaajat**

MIELI Kriisikeskus Etelä-Savo

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sari Kuitunen ja tukihenkilö Helvi Janhunen 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@mikkelinkriisikeskus.fi](mailto:sari.kuitunen@mikkelinkriisikeskus.fi)

Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on osallistujille maksuton.

### **Lisätietoja:**

Sari Kuitunen, 044–0322310, [sari.kuitunen@mikkelinkriisikeskus.fi](mailto:sari.kuitunen@mikkelinkriisikeskus.fi)