

Puolisonsa menettäneet yli 75-vuotiaat, verkkovälitteinen ryhmä, syksy 2025

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

Aika

Ryhmä alkaa torstaina 20.11.2025 klo 14-16. Ryhmän muut kokoontumispäivät ovat 27.11., 4.12., 11.12., 18.12., 8.1., 15.1., 22.1., 29.1. 5.2., 12.2. ja 19.2. Tapaamiset aina torstaisin klo 14-16, paitsi 19.2. klo 12-14. Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kokoontumiset Teamsissä. Verkkoympäristö mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Lakeuden Mielenterveys ry
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini-Maria Tuomivaara MIELI Kriisikeskus Helsingistä ja Hanna Luoma MIELI Kriisikeskus Seinäjoelta.

Tavoitteena on

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

Sisältöjä

- 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 Webropol-lomakkeella, johon löytyy linkki ryhmän tietojen kohdalta osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. Hakemukseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Ryhmän koko on 6-10 henkilöä. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on maksuton.

Lisätietoja:

Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

Hanna Luoma, 044 236 4983, hanna.luoma@kriisikeskussjk.fi