

Vertaistukiryhmä itsemurhaa yrittäneiden läheisille, videovälitteinen ryhmä

Ryhmä on tarkoitettu itsemurhaa yrittäneiden läheisille. Itsemurhaa yrittänyt läheisesi voi olla esimerkiksi kumppani, lapsi, vanhempi, sisarus, ystävä tai muu tärkeä ihmissuhde. Läheisen itsemurhayritys voi olla Sinulle nyt ajankohtainen tai yrityksestä voi olla kulunut jo pidempi aika.

AIKA: Parillisten viikkojen maanantait: 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. ja 24.11. klo 17-18.30

PAIKKA: Ryhmä kokoontuu etänä teams -alustalla.

HINTA: Osallistujille maksuton.

Tavoitteena on

Menetyksen uhan aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä samaa kokeneiden kanssa. Yhteisen keskustelun avulla tunnistamme ja vahvistamme jokaisen selviytymiskeinoja ja voimavaroja sekä löydämme uusia näkökulmia.

Ryhmän sisältö ja toteutus

Ryhmämuoto on ns. suljettu eli siihen ilmoittaudutaan etukäteen ja samat henkilöt kokoontuvat joka kerta. Osallistujilta toivotaan sitoutumista joka kerralle. Ryhmään otetaan 6 osallistujaa.

Ryhmässä huomioidaan osallistujien toiveet ja odotukset sisällöstä.

Mahdollisia sisältöjä:

- Menetyksen uhan merkitys ja vaikeudet
- Itsetuhoisuus, itsetuhoisen tilan ymmärtäminen
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Voimavarat ja selviytymiskeinot

Ryhmän järjestäjä ja ohjaaja:

Ryhmän järjestää MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry.

Ryhmää ohjaa vastaava kriisityöntekijä, linity -työntekijä Eveliina Montonen.

Ryhmään hakeminen ja lisätietoja:

Ryhmään ilmoittautuvat haastatellaan etukäteen. Hae ryhmään 21.9 mennessä: Voit varata haastatteluajan viestitse tai sähköpostilla:

Eveliina Montonen, p. 040 4155503 eveliina.montonen@mieliek.fi

Lämpimästi tervetuloa!