

Videovälitteinen vertaistukiryhmä puolisonsa menettäneille, syksy 2025- kevät 2026

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 25.11.2025 klo **16:30-18:30**. Ryhmän muut kokoontumispäivät ovat tiistaisin 2.12., 9.12., 16.12., 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2. ja 3.3. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Kokoontumiset Teamsissä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Pohjanmaan Mielenterveys Ry ja MIELI Oulun seudun mielenterveys Ry
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Anette Hast MIELI Kriisikeskus Pohjanmaalta ja Taina Mikkonen Mieli Kriisikeskus Oulusta.

Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Sisältö

- äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen
- sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatilliseen vertaistukeen

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat keholliset harjoitukset

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätietoja

Anette Hast, 044 9756 419, anette.hast@mielipohjanmaa.fi

Taina Mikkonen, 044 3690 966, taina.mikkonen@oulunkriisikeskus.fi