



Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille, etäryhmä, syksy 2026

AIKA: 7.10 - 9.12.2026 keskiviikkoisin klo 17 - 19.15, yhteensä 10 kokoontumista + jatkotapaaminen 3kk kuluttua.

PAIKKA: Etäyhteydellä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (puoliso/ kumppani, sisarus, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kk ennen ryhmän alkua.

Ryhmän tavoitteena on äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä, kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen, selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöinä

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

- lyhyet alustukset, ryhmäkeskustelut ja rentoutumisharjoitukset
- pohjautuu MIELI Suomen mielenterveys ry: n rekisteröimään Toivon polulla-ryhmämalliin

Ryhmämuoto on ns. suljettu eli siihen ilmoittaudutaan etukäteen ja samat henkilöt kokoontuvat joka kerta. Ryhmään otetaan 6 henkilöä ja kaikki hakijat haastatellaan. Osallistujilta toivotaan sitoutumista joka kerralle. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmän järjestää Kriisikeskus/ Lapin ensi- ja turvakoti ry.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Suvi Ylitolonen ja Sanna Tomppo.

Hae ryhmään 28.9 mennessä:

Voit varata haastatteluaajan puhelimitse tai sähköpostilla

kriisityöntekijä Suvi Ylitolonen puh. 040 51 17 929, suvi.ylitolonen@lapinentu.fi



mieli

