

## Äkillisen kuoleman kautta puolisonsa menettäneet vertaistukiryhmä keväällä 2019

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

### Aika

Ryhmä alkaa 26.2.2019 ja kokoontuu tiistaisin 16.30–18.30, yhteensä 15 kertaa.

### Paikka

SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Maistraatinportti 4 A 4.krs, Helsinki

### Järjestäjä

Suomen Mielenterveysseura – Ryhmätoiminnat

### Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

### Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisin vaiheet, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot
- toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen.

### Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Osallistujien toiveiden mukaan mahdollisesti myös toiminnalliset menetelmät ja rentoutusharjoitukset

### Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton. Rahoituksesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuloilla.

### Hakeminen ja lisätiedot

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen.

Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

> tukea ja apua > ryhmissä, jokaisen kurssin ja ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh.0403548040, [hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi](mailto:hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi)

