

## Äkillisen kuoleman kautta läheisensä menettäneet intensiiviryhmä 2019

Intensiiviryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (muu kuin oma lapsi) tapaturman, onnettomuuden tai sairaskohtauksen tai hyvin nopeasti edenneen sairauden kautta.

### Aika

1. jakso 3.-6.10.2019
2. jakso kevät 2020, 4 päivää

### Paikka

Paikka: Oulu, tarkentuu myöhemmin.

### Tavoitteena on

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

### Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- oma menetystarina
- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi ja suru
- menetyksen vaikutukset ja merkitys
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot sekä 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

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa toimintaa Veikkauksen tuotoilla.

Ryhmään sisältyy täysihoito kahden hengen huoneissa. Ryhmästä maksetaan omavastuuosuus, joka on:

5 euroa/vrk: työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset ja 15 euroa/vrk: työssäkäyvät. Matkakulut osallistajat maksavat itse.

### 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 ryhmän kohdalta.

Lisätietoja Hannele Lehtonen puh. 040 354 8040 [hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi](mailto:hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi)

