

Läheisensä itsemurhan kautta menettäneiden vertaistukiryhmä 2019

Ammatillisesti ohjattu suljettu vertaistukiryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Aika ja paikka

Ryhmä alkaa 24.9.2019 ja kokoontuu viikoittain joka tiistai klo 17-19, yhteensä 10 kertaa, lisäksi seurantatapaaminen maaliskuussa 2020.

Ryhmä kokoontuu Lapin ensi- ja turvakoti ry:n tiloissa osoitteessa Lähteentie 5, käynti sisäpihalta F-ovi

Tavoitteena

- äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset

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

Menetelmät

- lyhyet alustukset ryhmäkerran sisällöstä
- ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen
- ryhmäkeskustelut -myös pienryhmissä tai pareittain
- toiminnallisia menetelmiä ja rentoutusharjoituksia

Hakeminen

Lähetä vapaamuotoinen **hakemus 9.9.2019 mennessä** sähköpostitse kriisikeskus@lapinensijaturvakoti.fi tai soita *Suville/ Marjolle*.

Otamme yhteyttä heti hakemuksen saavuttua ja sovimme haastatteluajasta.

Ryhmään mahtuu 6 henkilöä, jotka valikoituvat haastattelun perusteella.

Ryhmä on maksuton.

Ohjaajat ja lisätietoja

Kriisikeskus /Lapin ensi- ja turvakoti

Suvi Ylitolonen, kriisityöntekijä 040-511 7929

Marjo Hoisko, kriisityöntekijä 040-750 7077

suvi.ylitolonen@lapinensijaturvakoti.fi

marjo.hoisko@lapinensijaturvakoti.fi



mieli
Suomen Mielenterveys ry

