

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

**Vertaistukiryhmä
vanhemmille, joiden lapsi on
kuollut itsemurhan kautta
2012**



**SOS-kriisikeskus
Varhaiskuntoutus**

VERTAISTUKIRYHMÄ VANHEMMILLE, JOIDEN LAPSI ON KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA

Kuntoutujaryhmä: Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet lapsensa itsemurhan kautta. Lapsen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kk. Ryhmään otetaan 6-10 osallistujaa.

Tavoitteena on

- auttaa jaksamaan ja selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen
- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen
- tukea työ- ja toimintakykyä ja niiden palautumista ja edistää sosiaalista hyvinvointia

Aika: helmikuu 2012 – lokakuu 2012. Yhteensä 15 kokoontumista keskiviikko-iltaisina klo 17.00–19.30 + jatkotapaaminen. 10 kokoontumista keväällä ja 5 syksyllä.

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

Järjestäjä: Suomen Mielenterveysseuran Varhaiskuntoutus

Ohjaajat: Ohjaajina toimivat kriisityöntekijä Harri Sihvola ja sosiaalipsykologi Elina Mäenpää

Teemoja ryhmässä:

- traumaattinen kriisi, kriisin eri vaiheet ja kokemusten vaihtoa
- surutyö ja traumatyö
- traumaattisen menetyksen vaikutukset työ- ja toimintakykyyn
- keho ja mieli traumaattisessa surussa oman, fyysisen hyvinvoinnin edistäminen
- menetyksen merkityksen jäsentäminen ja työstäminen
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja lisääminen
- sosiaalinen tukiverkosto, muut perheenjäsenet
- turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen
- itsearvostus – oikeus hyvään oloon, tulevaisuuteen
- kokonaisvaltainen itsestä huolehtiminen

Menetelmät: Ryhmäkeskustelut, alustukset, toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset, tarvittaessa yksilölliset ohjauskeskustelut

Ryhmään hakeminen: Ryhmään haetaan hakulomakkeen ja haastattelun kautta.

Kustannukset: Rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys.
Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

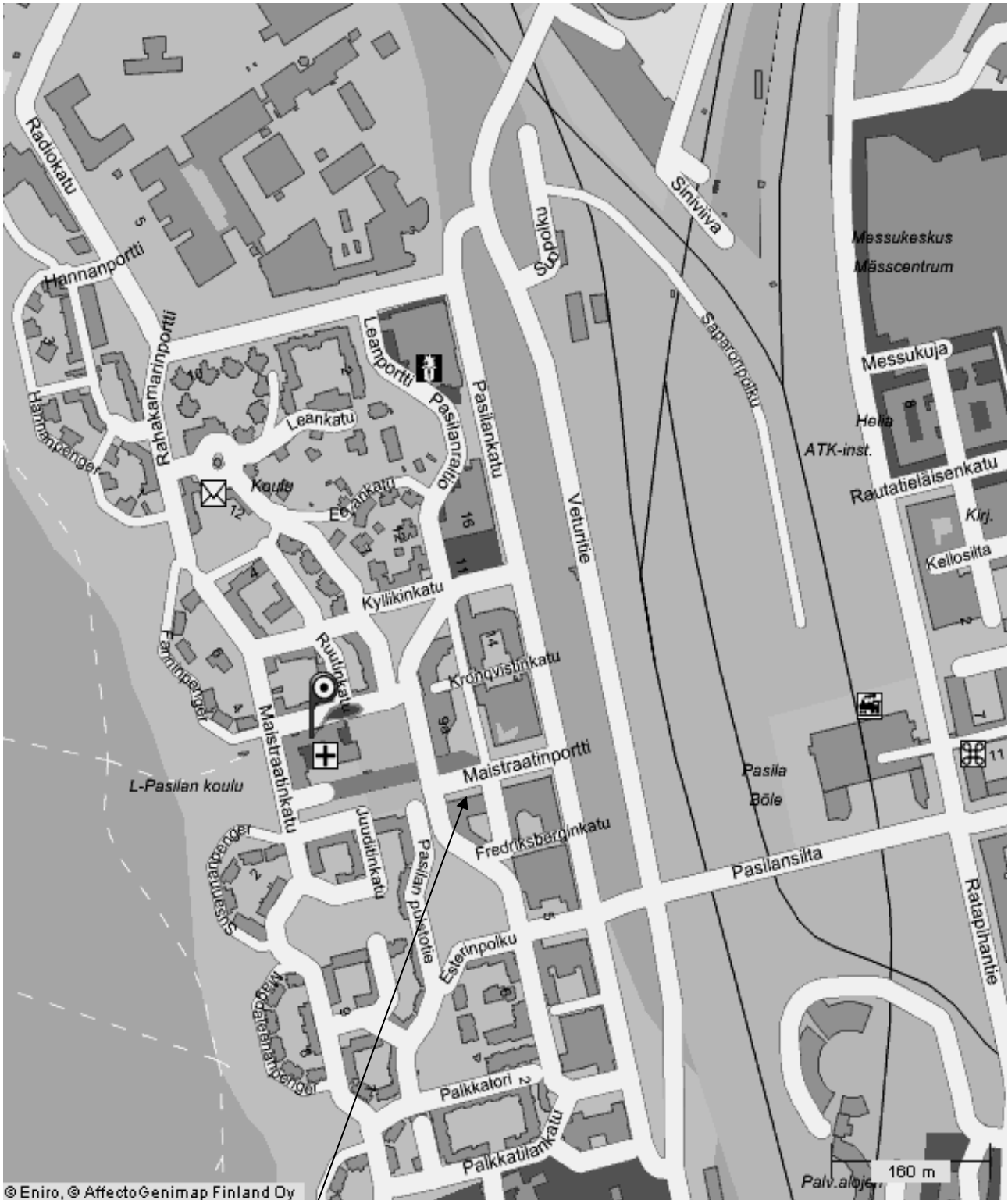
Lisätiedot: Varhaiskuntoutuksen suunnittelija Elina Mäenpää
(09) 61551 739 tai 040 740 6001
elina.maenpaa@mielenterveysseura.fi

Hakulomakkeet: Ulla Kalliomaa (09) 61551 706 tai
varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi.
Lisätietoja ja hakulomakkeet löydät myös sivuiltamme
www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat.



SOS-kriisikeskus
Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A 4. krs
00240 Helsinki
Länsi-Pasila

Raitiovaunut 7 a ja 7 b pysähtyvät
viereen (pysäkki Maistraatintori)
Pasilan juna-asemalta lyhyt kävely-
matka



SOS-kriisikeskus