

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat vertaistukiryhmä 2019

Toteutumisaika

Ryhmä alkaa 2.9.2019 kokoontuen 15 kertaa maanantaisin klo 16.30. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Paikka

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

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet lapsensa itsemurhan kautta. Lapsen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Tavoitteena on

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

Järjestäjä

Suomen Mielenterveysseura, Ryhmätoiminnat

Ohjaajat

Pirjo-Riitta Liimatainen ja Hannele Lehtonen

Sisältöjä

- Oma menetystarina, menetyksen vaikutukset ja merkitys omaan elämään ja läheissuhteisiin
- Traumaattinen kriisi, kriisin vaiheet, oma kokemus kriisistä
- Suru ja trauma
- Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen, vahvistaminen
- Turvallisudentunteen, luottamuksen ja hyvinvoinnin lisääntyminen

Menetelmät

Ryhmäkeskustelut, alustukset, rentoutusharjoitukset ja kirjoittamistehtävät.

Ryhmään hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen.

Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mielenterveysseura.fi

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

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

Lisätietoja

Pirjo-Riitta Liimatainen, puh.040 8658608, pirjo-riitta.liimatainen@mielenterveysseura.fi

Kustannukset

Ryhmä toteutetaan Veikkauksen tuotoilla. Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

