

Vertaistukiryhmä eronneille kevät 2019

Toteutumisaika

Ryhmä alkaa 10.1.2019. Kertaviikkoisia kokoontumisia on 8 sekä lisäksi yksi ryhmän kanssa sovittu jatkotapaaminen. Ryhmä kokoontuu torstaisin kello 16.30-18.30.

Paikka

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A, 4krs.

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu parisuhteestaan eronneille.

Tavoitteet

Ryhmä mahdollistaa kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä. Keskeisenä tavoitteena on selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen, vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Järjestäjä ja ohjaajat

Suomen Mielenterveysseura, Ryhmätoiminnat

Ohjaajina toimivat ryhmätoimintojen suunnittelijat, psykoterapeutit Hannele Lehtonen ja Olli Rauhala

Ryhmän sisältöjä

- Oma tilanne ja vointi tällä hetkellä
- Eron vaikutukset ja merkitys omaan elämään ja läheissuhteisiin
- Ero kriisinä - oma kokemus kriisistä
- Omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen sekä vahvistaminen
- Vanhemmuus ja lasten tilanne sekä tukeminen erossa
- Uusien näkökulmien löytäminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti luovat ja toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset.

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujilleen maksuton. Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla.

Ryhmään hakeminen ja lisätiedot

Ryhmään haetaan sähköisellä hakulomakkeella

<https://www.webropolsurveys.com/S/715194BCB59CF4E3.par>

tai ottamalla yhteyttä ryhmän ohjaajiin:

Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mielenterveysseura.fi;

Olli Rauhala puh. 040 – 6575545, olli.rauhala@mielenterveysseura.fi.

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–8 henkilöä.

