

Ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille Videovälitteinen ryhmä, kevät 2026.

AIKA: **21.1-25.3.2026 keskiviikkoisin klo 17 – 19.15,**
yhteensä 10 kokoontumista + jatkotapaaminen 3kk kuluttua.

PAIKKA: **Etäyhteydellä**

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (puoliso/ kumppani, sisarus, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) itsemurhan kautta.
Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kk ennen ryhmän alkua.

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

Sisältöinä

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

- lyhyet alustukset, ryhmäkeskustelut ja rentoutumisharjoitukset
- pohjautuu MIELI Suomen mielenterveys ry: n rekisteröimään Toivon polulla-ryhmämalliin

Ryhmämuoto on ns. suljettu eli siihen ilmoittaudutaan etukäteen ja samat henkilöt kokoontuvat joka kerta. Ryhmään otetaan 6 henkilöä ja kaikki hakijat haastatellaan. Osallistujilta toivotaan sitoutumista joka kerralle. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Ryhmän järjestää Kriisikeskus/ Lapin ensi- ja turvakoti ry.

Ohjaajina toimivat Kriisikeskuksen kriisityöntekijät Suvi Ylitolonen ja Marjo Hoisko.

Hae ryhmään 12.1.2026 mennessä:

Varaa haastatteluajaksi puhelimitse, sähköpostilla tai nettiajanvarauksen kautta Lapin ensi- ja turvakodin verkkosivuilta "Vertaisryhmään hakevan haastattelu"

Kriisityöntekijä Suvi Ylitolonen puh. 040 5117 929, suvi.ylitolonen@lapinentu.fi

