

## Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet intensiiviryhmä 2020

### Aika ja -paikka

1. 16-19.4.2020
2. syksyllä 2020, 4 päivää

Paikka: Lohja Spa, Karjalohja

### Kohderyhmä

Intensiiviryhmä on tarkoitettu henkilöille joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta.

### Tavoitteena on

Tukea osallistujien toipumista sekä toiminta- ja työkyvyn säilymistä menetyksen jälkeen. Intensiiviryhmä mahdollistaa kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakamisen muiden menetyksen kokeneiden kanssa.

### Toteutus

Intensiiviryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Molemmat jaksot ovat torstaista – sunnuntaihin. Intensiiviryhmään osallistuminen edellyttää molemmille jaksoille sitoutumista.

### Järjestäjä

Suomen Mielenterveysseura – Ryhmätoiminnot

### 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. Uusien näkökulmien löytäminen. Turvallisuudentunteen, luottamuksen ja hyvinvoinnin lisääntyminen.

### Menetelmät

Ryhmäkeskustelut, alustukset, luovat ja toiminnalliset menetelmät, liikunta, rentoutusharjoitukset.

### Hakeminen

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnot@mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnot@mielenterveysseura.fi) tai soita puh. 040 173 2040. Vaihtoehtoisesti voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä, kunkin ryhmän kohdalta. Hakijat haastatellaan. Kurssille valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

### Kustannukset

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla. Intensiiviryhmään sisältyy täysihoito kahden hengen huoneissa. Intensiiviryhmästä maksetaan pieni omavastuuosuus. Omavastuuosuudet ovat 5 euroa/vrk: työttömät, opiskelijat ja eläkeläiset ja 15 euroa/vrk: työssäkäyvät. Matkakulut osallistujat maksavat itse.

### Lisätietoja

Pirjo-Riitta Liimatainen, +35840 865 8608  
[pirjo-riitta.liimatainen@mieli.fi](mailto:pirjo-riitta.liimatainen@mieli.fi)

