

Hei uusi ryhmäläinen

Ensimmäisenä haluamme esittää syvän osanottomme suruusi ja menetykseesi. Toisekseen: lämpimästi tervetuloa vertaistuen pariin.

Kerromme sinulle lyhyesti ryhmästäme. Kokoonnumme kesää lukuun ottamatta pääsääntöisesti joka kuukauden 3. tiistaina klo 18–20 Kansalaistoiminnan keskus Matarassa (Matarankatu 6), ryhmätila Hillassa (1. krs, ovi A1 aulasta eteenpäin).

Ryhmässä käy vaihteleva määrä osallistujia, kukin oman tilanteensa ja resurssiensa mukaan. Ryhmään ei tarvitse sitoutua tietyksi ajaksi; mukaan voi tulla aina silloin, kun se omalla surupolulla tuntuu oikealta tai elämäntilanne antaa siihen tilaa. Pyydämme kuitenkin ennakoilmoittautumista joka kerralle, jotta osaamme varautua osallistujamäärään.

Meitä vertaisohjaajia on kaksi, Heidi ja Eeva-Leena, ja lisäksi mukana on yleensä 2–5 osallistujaa. Ryhmässä käy eri-ikäisinä ja eri syistä kuolleiden lasten vanhempia. Suru ja tarve olla sen äärellä yhdistävät. Elämän uudelleen opettelu musertavan surun kanssa ei ole helppoa; siihen on lupa saada tukea.

Ryhmässä saa olla oman surunsa kanssa sitä kuunnellen ja kunnioittaen. Voi jutella tai kuunnella. Itkeä, nauraa, ihmetellä, olla. Mitä milloinkin on mielen päällä. Monelle ryhmä tarjoaa turvallisen paikan ja ajan olla muistojen ja surun äärellä ja jäsenellä sitä, miten tällä hetkellä menee. Osa tekee sitä hiljaa mielessään, osa jutellen. Jokaisella on oma tapansa, joka elää tilanteisesti.

Ensimmäinen kerta voi jännittää, ja se on hyvin ymmärrettävää. Olemme herkkien asioiden äärellä. Lämpimästi rohkaisemme tulemaan ryhmään ja kokeilemaan, miltä vertaistuki juuri tässä hetkessä tuntuu.

Joskus tapaamisissa on teemoja, kuten valokuvien tai muistoesineiden äärellä oleminen, tai teemme jonkin pienen toiminnallisen harjoituksen (huomaathan, etteivät teemakerrat näy nettisivuilla). Kaikki tällainen on täysin vapaaehtoista: ryhmään voi tulla myös vain juttelemaan tai kuuntelemaan. Esimerkiksi osalle valokuvien katselu tai muistoesineiden äärellä oleminen voi tuntua jossain kohti surua vaikealta. Oleellista on kuunnella sitä, mikä kenellekin tuntuu aina tarkoituksenmukaiselta.

Meillä on lisäksi WhatsApp-ryhmä, jota käytämme pääasiassa tiedottamiseen ja ilmoittautumisiin. Voimme liittää sinut siihen, jos haluat. Osa liittyy heti, osa vasta käytyään ryhmässä, osa ei lainkaan – kaikki tavat ovat yhtä ok.

Jos jokin mietityttää, voit aina olla yhteydessä.

Lämpimin terveisin,

*Heidi ja Eeva-Leena*

Käpy ry:n Jyväskylän vertaistukiryhmän ohjaajat