



Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat vertaistukiryhmä kevät 2026

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa itsemurhan kautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 21.1.2026 ja kokoontuu yhteensä 15 kertaa keskiviikkoisin klo 16:30-18:30. Viimeinen tapaaminen on keskiviikko 29.4.2026. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksi jatkotapaaminen, noin kolmen kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta.

Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Länsi-Pasila, Maistraatinportti 4 A 4.krs, Helsinki.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnot.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Tuulia Laaksonen ja Marena Kukkonen.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa, ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäisy
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen

Menetelmät

- Ohjatut ryhmäkeskustelut-myös pienryhmissä ja pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti luovat ja toiminnalliset menetelmät, rentoutusharjoitukset

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset

- Traumaattinen/äkillinen menetys, surussa eläminen
- Menetyksen merkitys ja vaikutukset
- Keho ja mieli surussa
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Muistelu
- Voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Hakeminen ryhmään

Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa. Läheisen kuolemasta tulisi olla kulunut vähintään ½–1 vuotta. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Täytä sähköinen Webropol-hakulomake, joka löytyy osoitteesta <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/>, oikean ryhmän kohdalta. Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@mieli.fi.

Lisätiedot

Tuulia Laaksonen, 040 5138470, tuulia.laaksonen@mieli.fi

Lisätietoja löydät myös osoitteesta www.mieli.fi > vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.