

# Vertaistukiryhmä itsemurhan kautta lapsensa menettäneille vanhemmille

## Syksy 2026

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joiden nuori tai aikuinen lapsi on kuollut itsemurhan kautta. Suosittelemme, että lapsen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua.

Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Haastattelemme ryhmään hakijat, ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Ryhmän toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmässä käsitellään äkillisen menetyksen aiheuttamia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, luottamuksellisessa ja turvallisessa vertaisryhmässä. Aiheina ovat mm.:
  - Traumaattinen/äkillinen menetys, suru
  - Menetyksen merkitys ja vaikutukset
  - Keho ja mieli surussa
  - Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
  - Muistelu
  - Voimavarat ja selviytymiskeinot, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen
  - Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.
- Ryhmän tavoitteena on kriisin pitkittymisen ehkäiseminen, selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Järjestäjä: MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat  
Ryhmän ohjaajina toimivat Suvi Purhonen ja Pirjo-Riitta Liimatainen

Lisätietoja ryhmästä:

Olli Rauhala, +358 40 657 5545, [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)

**mieli**

Aika: tiistaisin 1.9–15.12.2026

klo 16.30–18.30

Paikka: MIELI Kriisikeskus Helsinki

Maistraatinportti 4 A, 4. krs

Hae ryhmään:

Ryhmät - MIELI ry tai laittamalla

yhteystietosi ja hakutoiveesi

sähköpostitse:

[ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi)