



## Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat vertaistukiryhmä syksy 2025

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

### Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 19.8.2025 ja kokoontuu yhteensä 15 kertaa tiistaisin klo 16:30-18:30. Viimeinen tapaaminen on tiistaina 25.11.2025. 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, Ryhmätoiminat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Aliisa Kukkola ja Pirjo-Riitta Liimatainen

### Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäisy
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja 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 [ryhmatoiminat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminat@mieli.fi).

### Lisätiedot

Aliisa Kukkola, 040 1941791, [aliisa.kukkola@mieli.fi](mailto:aliisa.kukkola@mieli.fi).

Lisätietoja löydät myös osoitteesta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > vertaistukiryhmät > kunkin ryhmän kohdalta.