



Läheisensä menettäneet (vanhemman, sisaruksen, ystävän) 18–29-vuotiaat videovälitteinen ryhmä, syksy 2026

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (sisaruksen, vanhemman tai ystävän) tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä kokoontuu maanantaisin 7.9. -23.11.2026 klo 16.30-18.30, 12 kertaa viikoittain. Noin 3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä pidetään jatkotapaaminen.
Ryhmän ohjaajina toimivat Samu Laaksonen ja Kati Kärkkäinen.

Toteutus

Ryhmä on valtakunnallinen ja voit osallistua miltä tahansa paikkakunnalta. Ryhmä kokoontuu videovälitteisesti. Osallistuminen on maksutonta.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen.
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen.
- Voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisi ja suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut — myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset ja mahdolliset teemoihin orientoivat tehtävät
- Mahdollisesti myös lyhyitä, kehollisia harjoituksia

Hae ryhmään

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi. Tai voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Lisätietoja

Olli Rauhala, tiimipäällikkö, Ryhmätoiminta
puh. 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi