

**Päihdekuoleman kautta nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet
valtakunnallinen, videovälitteinen vertaistukiryhmä
syksy 2026**

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

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 19.8.2026 ja kokoontuu 12 kertaa viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30 – 18.30 . Viimeinen ryhmätapaaminen on 4.11.2026. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Ryhmä toteutetaan videoyhteydellä Zoom-verkkoympäristössä.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja Sininauhaliitto ry,
Ryhmän ohjaajina toimivat Hannele Lehtonen ja Irene Komu

Tavoitteena on

- menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- elämä ennen menetystä ja sen jälkeen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- ihmissuhteet
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Menetelmät

- ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- vakauttavat, keholliset harjoitukset

Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol-hakulomake, johon pääset [tällä linkillä](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi

Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi ja Irene Komu, 050-574 8809, irene.komu@sininauha.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.
Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.