

Puolisonsa menettäneet yli 75-vuotiaat miehet, Helsinki, syksy 2026

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu yli 75-vuotiaille miehille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden tai sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 18.8.2026 ja kokoontuu viikoittain tiistaisin klo 10–12. Ryhmä kokoontuu yhteensä 12 kertaa ja viimeinen tapaaminen on 3.11.2026. Ryhmän jatkotapaaminen on noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä.

Paikka

Länsi-Pasila, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Sini-Maria Tuomivaara ja Olli Rauhala MIELI Kriisikeskus Helsingistä.

Tavoitteena on

- menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Sisältöjä

- traumaattinen/äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Hakeminen ja lisätiedot

Haku ryhmään tapahtuu Webropol-lomakkeella, johon löytyy linkki ryhmän tietojen kohdalta osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. Hakemukseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätietoja:

Sini-Maria Tuomivaara, 040 352 1180, sini-maria.tuomivaara@mieli.fi

Olli Rauhala, 040 657 5545, olli.rauhala@mieli.fi