



Suomen Mielenterveys ry

Vertaistukiryhmä Talousvaikeuksissa oleville vanhemmille, syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu talousvaikeuksissa oleville vanhemmille, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Ryhmään voi osallistua yksin tai yhdessä puolison kanssa.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 2.9.2025 ja kokoontuu viikoittain klo 17.00–18.30 yhteensä 8 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on maanantaina 21.10.2025. Ryhmässä on mahdollista järjestää jatkotapaaminen noin 1-3 kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä ja sen ajankohta sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

Paikka

Kokoontumiset Teams-verkkoympäristössä, joka mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjät ja ohjaajat

Ohjaajina toimivat MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry:n kriisityöntekijä Johanna Sandbäck Forsell ja MIELI Oulun seudun mielenterveys ry:n kehittämistyön koordinaattori Sarliina Laitila. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Ryhmätoimintojen ja YLVA – Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki – hankkeen kanssa.

Tavoitteena on

- Perheen talousvaikeuksiin liittyvien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaistukiryhmässä
- Vanhemmuuden tukeminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Sisältöjä

- Tunteet
- Itsemyötätunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen
- Vanhemmuus ja taloushaasteista puhuminen lapsille
- Omat arvot ja suhde rahaan
- Voimavarat ja vahvuudet
- Selviytymiskeinot ja stressin hallinta

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukseen.

- Ryhmäkeskustelut—toisinaan myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Mahdollisesti tehdään myös vakauttavia, kehollisia harjoituksia

Hakeminen ja lisätiedot

Haku ryhmään tapahtuu Webropol-lomakkeella, johon löytyy linkki ryhmän tietojen kohdalta osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. HAE RYHMÄÄN 10.8.2025 mennessä.

Ryhmään ilmoittautuneisiin otetaan yhteys elokuussa haastattelujen sopimiseksi. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa. Ryhmä on osallistujille maksuton.

Lisätietoja:

Johanna Sandbäck Forsell, p. 0447002672, johanna.sandbackforsell@mielipohjanmaa.fi
Sarliina Laitila, p. 0413119541, sarliina.laitila@oulunkriisikeskus.fi



Pohjanmaan
mielenterveys ry

Oulun seudun
mielenterveys ry