

# Vertaistukiryhmä Talousvaikeuksia kokeville vanhemmille

## Syksy 2026

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

### Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 20.10.2026 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.00 yhteensä 6 kertaa. Ryhmän viimeinen tapaaminen on tiistaina 24.11.2026. Ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä ja sen ajankohta sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa.

### Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä, joka mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

### Järjestäjät ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Kriisikeskus Hymise ja Kriisikeskus Helsinki  
Ohjaajina toimivat Marja Koli ja Olli Rauhala

### Tavoitteena on

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

### Sisältöjä

- Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset
- Miten taloushaasteista puhua lapselle ikätasoisesti
- Omat arvot ja suhde rahaan
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Voimavarat ja selviytymiskeinot

### Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

### Hakeminen ja lisätiedot

Haku ryhmään tapahtuu <https://link.webropol.com/s/talousvaikeudetvanhemmat>. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa. Ryhmä on osallistujille maksuton.

### Lisätietoja ryhmästä:

Olli Rauhala, +358 40 657 5545, [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)

Järjestäjä MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnot.

**mieli**