



Suomen Mielenterveys ry

## Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2024

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

### Aika

2.3-23.4.2024. Ryhmä kokoontuu kahtena lauantaina 2.3 ja 6.4 klo 10.00 - 15.30 ja viikoittain 5.3 alkaen 7 kertaa tiistaisin klo 16.30 – 18.30. Viimeinen viikoittainen tapaaminen on 23.4. Viikolla 13 ei ole ryhmätapaamista. Ryhmän päättymisen jälkeen noin kolmen kuukauden kuluttua pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.

### Paikka

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A, 4.krs.

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.  
Ryhmän ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Olli Rauhala.

### 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 tarpeet ja odotukset.

- Kriisi ja suru
- Menetyksen merkitys ja vaikutukset
- Keho ja mieli surussa
- Sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- Muistelu
- Voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

### Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset

### Kustannukset:

Ryhmä on osallistujille maksuton.

### Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#)  
Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi).  
Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, [hannele.lehtonen@mieli.fi](mailto:hannele.lehtonen@mieli.fi)

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