



Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2025

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

Aika

11.1.-6.3.2025. Ryhmä kokoontuu kahtena lauantaina 11.1 ja 15.2 klo 10.00 - 15.30 ja torstaisin 7 kertaa 16.1, 23.1, 30.1, 6.2, 20.2, 27.2 ja 6.3 klo 16.30 – 18.30 . Viimeinen tapaaminen on torstaina 6.3. Viikolla 7 ei ole torstaina ryhmätapaamista vaan tapaaminen on lauantaina 15.2. 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, Ryhmätoiminnot.
Ryhmän ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Sini-Maria Tuomivaara.

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
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turallisessa ympäristössä

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 ryhmatoiminnot@mieli.fi.
Lisätietoja: Hannele Lehtonen puh. 040 3548040, hannele.lehtonen@mieli.fi

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