



Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2025

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

Aika

20.9.-12.11.2025. Ryhmä kokoontuu kahtena lauantaina 20.9 ja 25.10 klo 10.00 - 15.30 ja keskiviikkoisin 7 kertaa 24.9, 1.10, 8.10,15.10,29.10, 5.11 ja 12.11 klo 16.30 –18.30. Viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 12.11.

Viikolla 43 ei ole keskiviikkona ryhmätapaamista vaan tapaaminen on lauantaina 25.10. 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 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
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa 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.