



Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet vertaistukiryhmä syksy 2026

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

Aika

29.8.-21.10.2026. Ryhmä kokoontuu kahtena lauantaina 29.8. ja 3.10.2026 klo 10.00–15.30 ja keskiviikkoisin 7 kertaa 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 7.10., 14.10. ja 21.10. klo 16.30–18.30. Viimeinen tapaaminen on keskiviikkona 21.10. Viikolla 40 ei ole keskiviikkoillan ryhmätapaamista vaan tapaaminen on lauantaina 3.10. 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 Olli Rauhala ja Hannele Lehtonen.

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](#) kunkin ryhmän kohdalta. Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@mieli.fi.
Lisätietoja: Olli Rauhala, 040 657 55 45, olli.rauhala@mieli.fi

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