

## Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet videovälitteinen vertaistukiryhmä syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa äkillisesti muun kuin itsemurhan kautta.

### Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 3.9.2025 klo 16.30–18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain. Ryhmän viimeinen tapaaminen on 10.12.2025.

Noin kolmen kuukauden ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

### Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

### Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja MIELI Kriisikeskus Kuopio. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Olli Rauhala ja Seppo Teräslahti.

### Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa ammatillisesti ohjatussa vertaistukiryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen

### Sisältö

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen/äkillinen menetys, surun kanssa eläminen
- 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).

Olli Rauhala puh. 040 657 5545, [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)

Seppo Teräslahti puh. 050 557 6716, [seppo.teraslahti@kuopionkriisikeskus.fi](mailto:seppo.teraslahti@kuopionkriisikeskus.fi)

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