



Vertaistukiryhmä

läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille kevät 2026

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet vanhemman, sisaruksen tai ystävän tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 13.1.2026 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.30 yhteensä 11 kertaa. Viimeinen tapaaminen on tiistaina 24.3.2026. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Paikka

Länsi-Pasila, MIELI kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A 4krs, 00240 Helsinki

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat.

Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Olli Rauhala

Tavoitteena on

- Menetyksen ja sen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen ammatillisesti ohjatussa vertaisryhmässä
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen sekä uusien näkökulmien löytäminen

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisi, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat, keholliset harjoitukset turvallisessa ympäristössä

Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Lisätietoja Hannele Lehtonen, puh. 0403548040, e-mail. hannele.lehtonen@mieli.fi

Suosittellemme ryhmään osallistumista, kun menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Ryhmään voi kuitenkin hakea jo aiemmin, sillä arvio ryhmään osallistumisesta tehdään aina yksilöllisesti haastattelemalla hakijat. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä