

Puolisonsa menettäneet, vertaistukiryhmä kevät 2026

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

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 21.1.2026 ja kokoontuu viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30-18.30 yhteensä 12 kertaa. Viimeinen tapaaminen on 8.4.2026. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä 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 Hannele Lehtonen ja Pirjo-Riitta Liimatainen

Tavoitteena on

- Menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- 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

Toteutus

Ryhmään otetaan 6-10 osallistujaa. Ryhmä on kahden ammattilaisen ohjaama vertaistukiryhmä, jossa pääasiallisina menetelminä toimivat:

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

Kustannukset

Ryhmä on osallistujilleen maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#) > kunkin ryhmän kohdalta löytyy oma lomake. Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnot@mieli.fi

Suosittelemme 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.

Lisätietoja: Hannele Lehtonen, puh.0403548040, hannele.lehtonen@mieli.fi. Lisätietoja vertaistukiryhmistä saat myös sähköpostitse: ryhmatoiminnot@mieli.fi