

## **Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet vertaistukiryhmä kevät 2026**

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, sisarus, vanhempi tai ystävä) on kuollut itsemurhan kautta. Suosittelemme, että läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä. Haastattelemme ryhmään hakijat, ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

### **Aika**

18.4.-26.5.2026. Ryhmäkokoontuu kahtena lauantaina 18.4. ja 16.5. klo 10.00–15.30 ja tiistaisin 6 kertaa 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. ja 26.5. klo 17–19. Ryhmän viimeinen tapaaminen on tiistaina 26.5.2026.

### **Paikka**

MIELI Kriisikeskus Helsinki, Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

### **Järjestäjä ja ohjaajat**

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnot ja Surunauha ry.  
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijä Olli Rauhala ja vertaisohjaaja Sanna.

### **Tavoitteena on**

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen, sekä jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä.
- Kriisin pitkittymisen ehkäiseminen.
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

### **Sisältöjä**

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset. Ryhmässä käsitellään mm. seuraavia aiheita:

- traumaattinen/äkillinen menetys, suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

### **Toteutus**

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

### **Ryhmään hakeminen**

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

### **Kustannukset**

Ryhmä on osallistujille maksuton.

### **Lisätiedot**

Olli Rauhala, puh. 040 657 55 45, [olli.rauhala@mieli.fi](mailto:olli.rauhala@mieli.fi)

Lisätietoja saat myös [ryhmatoiminnot@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnot@mieli.fi)