



Vertaistukiryhmä

Läheisensä menettäneet (vanhemman, sisaruksen, ystävän) 18–29-vuotiaat, lähiryhmä, Helsinki, kevät 2026

Ryhmä on tarkoitettu 18–29-vuotiaille henkilöille, jotka ovat menettäneet vanhemman, sisaruksen tai ystävän tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä alkaa tiistaina 31.3.2026 ja kokoontuu viikoittain klo 16.30–18.30 yhteensä 12 kertaa. Viimeinen tapaaminen on tiistaina 16.6.2026. Noin kolmen kuukauden kuluttua ryhmän päättymisestä järjestetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Paikka

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

Järjestäjä

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnot.
Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Terhi Honkio

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

Sisällöt

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

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

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 ryhmatoiminnot@mieli.fi.

Lisätietoja Terhi Honkio, puh. 040 489 45 76, terhi.honkio@mieli.fi

Suosittellemme ryhmään osallistumista, kun menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.