

Vertaistukiryhmä itsemurhan kautta läheisensä menettäneille

Syksy 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. Ryhmän toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmässä käsitellään äkillisen menetyksen aiheuttamia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, luottamuksellisessa ja turvallisessa vertaisryhmässä. Aiheina ovat mm.:
 - 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
 - Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.
- Ryhmän tavoitteena on kriisin pitkittymisen ehkäiseminen, selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Lisätietoja ryhmästä:

Olli Rauhala, +358 40 657 5545, olli.rauhala@mieli.fi

Järjestäjä MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnot.

Aika: keskiviikkoisin 30.9–16.12.2026

klo 16.30–18.30

Paikka: MIELI Kriisikeskus Helsinki

Maistraatinportti 4 A, 4. krs

Hae ryhmään:

[Ryhmät - MIELI ry](#) tai laittamalla

yhteystietosi ja hakutoiveesi

sähköpostitse:

ryhmatoiminnot@mieli.fi