



Lakeuden
mielenterveys ry



Pohjanmaan mielenterveys ry
Psyisk hälsa Österbotten rf

Läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneet

Videovälitteinen vertaistukiryhmä, syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden vanhempi, sisarus tai ystävä on menehtynyt tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta.

Aika

Ryhmä alkaa maanantaina 27.10.2025 klo 17.00–19.00. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 17:00-19:00 ajalla 27.10.2025 – 2.2.2026 Tapaamisia on yhteensä 12. Lisäksi 1–3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Kokoontumiset Teamsissä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Kriisikeskus Pohjanmaa ja MIELI Kriisikeskus Seinäjoki. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Monica Bäck ja Juha Turpeinen.

Tavoitteena on

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

Sisältö

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisin vaiheet, surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

- Ryhmäkeskustelut—myös pienryhmissä tai pareittain
- Vakauttavat keholliset harjoitukset

Kustannukset

Ryhmä on osallistujille maksuton.

Hakeminen ja lisätiedot

Täytä sähköinen Webropol hakulomake, joka löytyy osoitteesta [Ryhmät - MIELI ry](#). Vaihtoehtoisesti voit lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi. Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

Juha Turpeinen, 040 1493519, juha.turpeinen@kriisikeskussjk.fi