

Vertaistukiryhmä

16–20-vuotiaiden nuorten vanhemmille, kevät 2026

Ryhmä on tarkoitettu 16–20-vuotiaiden nuorten vanhemmille, jotka haluavat lisätä ymmärrystä ja keskustella toisten vanhempien kanssa tähän kehitysvaiheeseen liittyvistä ajatuksista ja mahdollisista huolista.

Aika

Ryhmä alkaa maanantaina **13.4.2026 ja kokoontuu viikoittain klo 17.00–18.30 yhteensä 6 kertaa**. Ryhmän viimeinen tapaaminen on maanantaina 18.5.2026. Ryhmässä on mahdollista järjestää jatkotapaaminen elokuussa, ajankohta sovitaan ryhmäläisten kanssa.

Paikka

Kokoontumiset **Teams-verkkoympäristössä**, joka mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta. Otathan huomioon, että Teams -verkkoympäristö ei välttämättä takaa täysin anonyymiä osallistumismahdollisuutta. Kirjautumalla tai liittymällä Teamsiin, voi muille ryhmäläisille näkyä osallistujien sähköpostiosoitteet.

Järjestäjät ja ohjaajat

Ohjaajina toimivat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n asiantuntijat Nina Heinrichs ja Elina Marjamäki Lapset ja perheet – yksiköstä.

Tavoitteena on

- Perheen teini-ikään ja nuoruuteen liittyvien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaistukiryhmässä
- Vanhemmuuden tukeminen
- Selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Sisältöjä

- Nuoren mielenterveyden vahvistaminen arjessa
- Turhautuminen ja tunteet
- Nuoruus ja ahdistus - mikä on normaalia nuoruuteen kuuluvaa ahdistusta?
- Rakentava vuorovaikutus nuoren kanssa
- Täysi-ikäisyyden kynnyksellä, mutta tukea tarvitseva
- Vanhemman oman mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen

Sisällöissä otetaan huomioon myös osallistujien toiveet ja odotukset. Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

Hakeminen ja lisätiedot

Haku ryhmään tapahtuu Webropol-lomakkeella, johon löytyy linkki ryhmän tietojen kohdalta osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > vertaistukiryhmät. HAE RYHMÄÄN 23.3.2026 mennessä.
Hakuaika: 20.1.2026-23.3.2026.

Ryhmään ilmoittautuneisiin otetaan yhteys maaliskuun aikana haastattelujen sopimiseksi. **Ryhmään valinta tapahtuu haastattelujen jälkeen, aikaisintaan 24.3.2026.** Ryhmään otetaan 6–10 osallistujaa.

Ryhmä on osallistujille maksuton.
Ryhmä ei välttämättä sovellu akuutissa, vaikeassa kriisissä oleville vanhemmille.

Lisätietoja:

Nina Heinrichs, MIELI Suomen Mielenterveys ry: nina.heinrichs@mieli.fi, puh. 040 592 0103

Elina Marjamäki, MIELI Suomen Mielenterveys ry: elina.marjamaki@mieli.fi, puh. 040 678 7295