

mieli

VERTAISTUKIRYHMÄ läheisensä (vanhemman, sisaruksen, ystävän) menettäneille kesä 2026

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet vanhemman, sisaruksen tai ystävän tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Osallistuminen on maksutonta.

Aika ja paikka

Ryhmä alkaa lauantaina 13.6. Ryhmä kokoontuu yhteensä 9 kertaa (2 lauantaita ja 7 torstai-iltaa), viimeinen tapaaminen on to 3.9. Kesällä on kuukauden tauko.

Paikka on Länsi-Pasila, MIELI kriisikeskus Helsinki (Maistraatinportti 4 A)

Tavoitteena

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

Ryhmän aikataulu

- la 13.6. klo 10.00–15.30
(huom. lauantaipäivä)
- to 18.6. klo 16.30–18.30
- to 25.6. klo 16.30–18.30
(4 viikon kesätauko)
- to 30.7. klo 16.30–18.30
- to 6.8. klo 16.30–18.30
- la 15.8. klo 10.00–15.30
(huom. lauantaipäivä)
- to 20.8. klo 16.30–18.30
- to 27.8. klo 16.30–18.30
- to 3.9. klo 16.30–18.30

Sisältöjä

- traumaattinen/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

Järjestäjä: MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI kriisikeskus Helsinki, Ryhmätoiminnat. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Hannele Lehtonen ja Marika Koho

Hakeminen: Täytä sähköinen Webropol-hakulomake osoitteessa [Ryhmät - MIELI ry](#). Voit myös lähettää yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmatoiminnat@mieli.fi.

Suosittellemme ryhmään osallistumista, kun menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

Lisätiedot: Hannele Lehtonen, p. 040 354 8040, hannele.lehtonen@mieli.fi