



Suomen Mielenterveys ry

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet videovälitteinen vertaistukiryhmä syksy 2025

Ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa äkillisesti muun kuin itsemurhan kautta.

Aika

Ryhmä alkaa keskiviikkona 3.9.2025 klo 16.30–18.30 ja kokoontuu 15 kertaa viikoittain. Ryhmän viimeinen tapaaminen on 10.12.2025.

Noin kolmen kuukauden ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Kokoontumiset Webex-verkkoympäristössä. Verkkoympäristössä kokoontuminen mahdollistaa osallistumisen asuinpaikasta riippumatta.

Järjestäjä ja ohjaajat

MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Kriisikeskus Helsinki ja MIELI Kriisikeskus Kuopio. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Olli Rauhala ja Seppo Teräslahti.

Tavoitteena on

- Äkillisen 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.

- traumaattinen/äkillinen menetys, surun kanssa 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
- Lyhyet alustukset

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.

Olli Rauhala puh. 040 657 5545, olli.rauhala@mieli.fi

Seppo Teräslahti puh. 050 557 6716, seppo.teraslahti@kuopionkriisikeskus.fi

Hakijat haastatellaan. Ryhmään valinta tapahtuu haastattelun jälkeen.

Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.