



Toivon polulla® - vertaistukiryhmä 18–29-vuotiaille

sisaruksen, vanhemman tai ystävän menettäneille

Kohderyhmä

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat menettäneet läheisensä (sisaruksen, vanhemman tai ystävän) tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta. Menetyksestä on kulunut vähintään kuusi kuukautta.

Aika

Ryhmä kokoontuu 3.9.2025 alkaen 12 kertaa viikoittain keskiviikkoisin klo 16.30–18.30. Syyslomaviikolla 42 ei ole ryhmäkertaa. Viimeinen tapaaminen on 19.11.2025. Noin 2–3 kuukauden kuluttua ryhmän päättämisestä pidetään jatkotapaaminen.

Paikka

Kokoontumiset MIELI Kriisikeskus Helsingissä, osoitteessa Maistraatinportti 4 A 4.krs. Osallistuminen on maksutonta.

Järjestäjä ja ohjaajat

Ryhmän järjestäjä on MIELI Suomen Mielenterveys ry. Ohjaajina toimivat kriisityöntekijät Julia Korpela ja Pirjo-Riitta Liimatainen.

Tavoitteena on

- Äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen.
- Kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen.
- Voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen, sekä uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöjä

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- äkillinen menetys, kriisi ja suru
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot, toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen

Menetelmät

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- Ryhmäkeskustelut — myös pienryhmissä tai pareittain
- Lyhyet alustukset ja mahdolliset teemoihin orientoivat tehtävät
- Mahdollisesti myös lyhyitä, kehollisia harjoituksia

Hae ryhmään

Lähetä yhteystietosi ja hakutoiveesi sähköpostitse ryhmätoiminnaat@mieli.fi. Tai voit täyttää Webropol-lomakkeen. Linkki Webropol-lomakkeeseen löytyy osoitteesta www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Lisätietoja

Julia Korpela, 040 589 4019, julia.korpela@mieli.fi