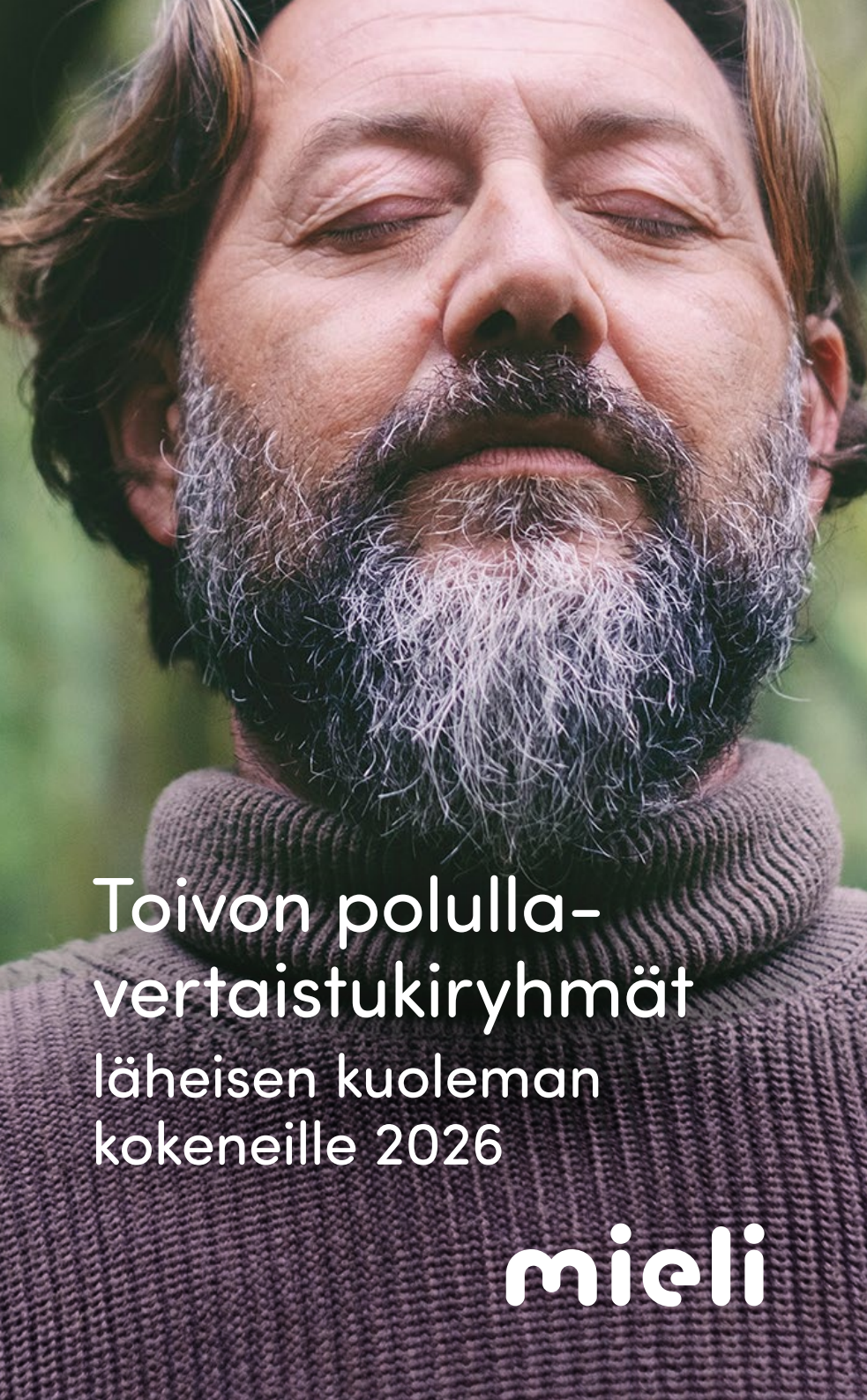




Toivon polulla-
vertaistukiryhmät
läheisen kuoleman
kokeneille 2026

mieli

Toivon polulla – vertaistukiryhmät läheisen kuoleman kokeneille

Kenelle

- läheisensä menettäneille, joiden läheinen on kuollut onnettomuuden, sairauden tai itsemurhan kautta

Tavoitteet

- menetysten aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen
- toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen
- selviytymiskeinojen vahvistaminen ja tulevaisuuden näkymien löytäminen
- yksinäisyyden lievittäminen ja oman verkoston vahvistaminen
- kriisin pitkittymisen ehkäiseminen

Menetelmät

- ammatillisesti ohjatut keskustelut menetykseen ja toipumiseen liittyvistä teemoista turvallisessa vertaisryhmässä
- toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä, kirjallisia tehtäviä ja rentoutusharjoituksia

Toteutus

- kasvokkain kokoontuvina ja videovälitteisinä ryhminä tai intensiiviryhminä kurssikeskuksessa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 12–15 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan,
- ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin 3 kk kuluttua ryhmän päättymisestä
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa

"Ajattelutavassani on tapahtunut muutoksia sekä olen ymmärtänyt, etten ole yksin suruni kanssa. Vertaistuesta olen saanut paljon ahaa elämyksiä, ja ne ovat parantaneet asioiden käsittelykykyä."

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Toivon polulla – vertaistukiryhmissä haetaan ammattilaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin silloin, kun elämä on kriisissä äkillisen ja raskaan menetyksen vuoksi.

Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. Ryhmissä on kaksi ohjaajaa. Heidän tehtävänänsä on rakentaa ryhmästä toimiva ja turvallinen, siten että siinä muodostuu vertaistukea. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri on hyväksyvä ja avoin keskustelu on mahdollista. Traumaattinen kokemus usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti, vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta.

Toivon polulla ryhmämallissa on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi muista osallistujille merkityksellisistä asioista keskustellaan yhdessä. Näin jokainen voi saada vastakaikua toisten kokemuksista. Joskus ryhmissä työskennellään pareittain tai käytetään kirjallisia tai toiminnallisia harjoituksia uusien näkökulmien löytämiseksi. Pääpaino on yhteisessä keskustelussa, jossa jokaisen osallistujan kokemukset, tunteet ja ajatukset saavat tilaa. Tärkeää on myös keskustella yhdessä erilaisista elämäntilanteeseen liittyvistä käytännön asioista.

Intensiivimuotoiset ryhmät eri puolilla Suomea ja viikoittain kokoontuvat ryhmät ovat osa MIELI Kriisikeskus Helsingin järjestämää toimintaa. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n muita kriisityön muotoja ovat kriisikeskusten vastaanotot, Kriisipuhelin, verkkokriisityö Tukinetissä ja Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 20 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

"Tärkeintä saada vapaasti käsitellä tunteita, joita ymmärtää vain toinen läheisen menettänyt. Tuntea samankaltaisuutta surun äärellä ja saada lohtua siitä, etten ole yksin ja me kaikki toivottavasti pääsemme tästä eteenpäin."

"Alussa mietin, että kestänkö kuulla muiden kokemuksia – mutta pian tunne kääntyi myönteiseksi ja kokoontumiset odotetuiksi ja tärkeiksi."

TOIVON POLULLA – INTENSIIVIRYHMÄT

Toivon polulla –mallin mukaisia intensiiviryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea kurssikeskuksissa. Intensiiviryhmä sisältää kaksi jaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoito. Intensiivijaksoista peritään omavastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Ryhmiiin on jatkuva haku. Jos ryhmä on jo täyttynyt, voi siirtyä hakijaksi seuraavaan ryhmään.

Intensiiviryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Paikat tarkentuvat myöhemmin.

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

1. jakso: kevät 2026, 4 päivää

2. jakso: syksy 2026, 4 päivää

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

1. jakso: syksy 2026, 4 päivää

2. jakso: kevät 2027, 4 päivää

PERHEET, JOISSA TOINEN VANEMMISTA KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA

1. jakso: kesä 2026, 4 päivää

2. jakso: alkuvuosi 2027, 3 päivää

”Parasta oli ryhmän henki ja vertaistuki ja tuen saaminen. Nautimme luonnosta ja rauhoituimme. Ryhmä oli mahtava.”

TOIVON POLULLA – VERTAISTUKIRYHMÄT HELSINGISSÄ

Toivon polulla –mallin mukaiset ryhmät kokoontuvat viikoittain MIELI Kriisikeskus Helsingin tiloissa (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) ellei toisin mainita tai videovälitteisinä 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

PUOLISONSA MENETTÄNEET

(tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2026. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä.

12 kokoontumista viikoittain.

PUOLISONSA MENETTÄNEET YLI 75-VUOTIAAT MIEHET

Ryhmä alkaa syksyllä 2026.

12 kokoontumista viikoittain.

18–29-VUOTIAAT VANHEMMAN, SISARUKSEN TAI YSTÄVÄN MENETTÄNEET

(tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2026. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä.

12 kokoontumista viikoittain.

VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET

(tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2026. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä.

12 kokoontumista viikoittain.

NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

(tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta)

Ryhmä alkaa syksyllä 2026.

15 kokoontumista viikoittain.

PÄIHDEKUOLEMAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2026 yhteistyössä Sininauhaliiton kanssa.
12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

18–29-VUOTIAAT VANHEMMAN, SISARUKSEN TAI YSTÄVÄN MENETTÄNEET

(tapaturman, onnettomuuden, sairaskohtauksen tai nopeasti edenneen sairauden kautta)

Ryhmä alkaa syksyllä 2026.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa keväällä 2026.

Ryhmä tapaa kevään aikana kahtena lauantaina, lisäksi on neljä viikoittaista kokoontumista.

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa keväällä 2026.

15 kokoontumista viikoittain.

”Koin että en ole enää yksin. Huomasin, että meillä on samanlaisia ajatuksia, joita en uskonut muilla olevan.”

LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN RYHMIÄ TOTEUTTAVAT MYÖS USEAT MUUT KRIISIKESKUKSET

www.mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto

Muita vertaistukiryhmiä:

MIELI Kriisikeskus Helsinki järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville.

Ajankohtainen tieto löytyy nettisivuiltamme

<https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/>

Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

MIELI Kriisikeskus Helsinki

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi kriisivastaanotolla tai videovälitteisesti. Voit tulla vastaanotolle yksin, puoliso kanssasi tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Ajanvaraus (09) 4135 0510

ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

Sähköinen Ajanvaraus: Vello | MIELI ry

Osoite: Maistraatinportti 4 A 4. krs, Helsinki

Kriisikeskukset muualla Suomessa

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

Keskusteluapua kriisissä soittaen ja netissä

MIELI Kriisipuhelin vastaa suomeksi numerossa 09 2525 0111 (auki 24/7). Lisätiedot ja muiden kielilinjien aukioloajat www.mieli.fi/kriisipuhelin

Kirjoittaen keskusteluapua tarjoaa **MIELI Kriisichat aikuisille**, **MIELI Tukisuhde** www.tukinet.net ja **Sekasin-chat** nuorille www.sekasin.fi

Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

Ajanvaraus asiakasvastaanotolle

Helsinki: Puhelin: 0800 98 030 (ma-to klo 9–12, muina aikoina puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteyshetimit)

Sähköposti: iek@mieli.fi

Osoite: Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

Kuopio: Puhelin: 040 5089 099 (ti-pe klo 9–15)

Osoite: Kuopion Kriisikeskus, Kallanranta 9, 70100 Kuopio

Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

Ajanvaraus Helsingissä: (09) 4135 0510 ja

Kuopiossa (017) 262 7733.

Rikosuhripäivystys

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

www.riku.fi

Tukinet – kriisikeskus netissä

www.tukinet.net

Apua arkielämän kriisitilanteissa. Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

www.mieli.fi/fi/mielenterveys

Toivo – oma-apuohjelma nuorille

www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret

Mielen hyvinvoinnin tueksi

www.mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.

Ryhmiiin kannattaa hakea, vaikka seuraava alkava ryhmä olisi jo täyttynyt. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän aikataulua.

Läheisensä menettäneiden vertaisryhmiin suosittelemme osallistumista, kun **menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Tämä ei kuitenkaan estä hakemasta ryhmään jo aikaisemmassa vaiheessa.** Arviot ryhmään osallistumisesta tehdään yksilöllisesti. Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Huomioimme valinnoissa, että ryhmä on vertaistuen toteutumisen kannalta toimiva ja vertaistuki mahdollistuu kaikille osallistujille.

Ryhmän alkaessa osallistujilla on kulunut keskimäärin 6 kk – 2 vuotta läheisen kuolemasta. Ryhmät eivät ole tarkoitettu akuuttiin kriisiin, vaan ovat kriisin jälkeistä tukea toipumiseen ja uuden elämäntilanteen rakentamiseen. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Intensiivimuotoiset ryhmät ovat valtakunnallisia, niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Ne järjestetään eri kurssikeskuksissa. Jaksoihin sisältyy majoitus ja täysihoidto, joista osallistujat maksavat itse pienen omavastuuosuuden. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä MIELI ry:n tiloissa Helsingissä. Videovälitteisesti toteutettaviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiiin voi hakea ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään lomakkeella osoitteessa www.mieli.fi/vertaistukiryhmat (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla)

tai sähköpostilla ryhmatoiminnot@mieli.fi. Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta](http://www-mieli.fi):

www.mieli.fi/vertaistukiryhmat

Yhteystiedot

MIELI Suomen Mielenterveys ry
MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnot
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

Ryhmätoiminnan tiimipäällikkö
Olli Rauhala
puh. 040 657 5545

Kriisityöntekijät:

Tuulia Laaksonen
puh. 040 513 8470

Hannele Lehtonen
puh. 040 354 8040

Sini-Maria Tuomivaara
puh. 040 352 1180

sähköposti: etunimi.sukunimi@mieli.fi

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

The logo for 'mieli' is displayed in a bold, lowercase, green sans-serif font.