

Vertaistukiryhmät
nuorille aikuisille
2026

mieli

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

Kenelle

nuorille aikuisille jotka:

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan vaikeasta elämäntilanteestaan saman ikäisten kanssa
- kokevat ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista tai ovat kohdanneet vanhempien päihdeongelmia lapsuuden perheessään
- haluavat tukea omaan elämäntilanteeseen ja etsivät keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen

Tavoitteet

- tarjota matalan kynnyksen tukea ammatillisesti ohjatun ryhmän avulla
- löytää uusia näkökulmia ja käsitellä tunteita turvallisen vertaisjakamisen kautta
- ehkäistä ongelmien ja yksinäisyyden syvenemistä
- tukea voimavaroja ja selviytymiskeinoja
- vahvistaa hyvinvointia ja tulevaisuudenuskkoa

Menetelmät

- ohjatut vertaisryhmäkeskustelut
- toiminnalliset menetelmät kuten kirjalliset harjoitukset, rentoutus tms.
- tarvittaessa mahdollisuus yksilökeskusteluihin

Toteutus

- ryhmissä on 6–10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 10–12 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan, ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin 3 kk kuluttua ryhmän päättymisestä

”Olen ymmärtänyt toisten kautta asioita ja oppinut kuuntelemaan sekä sanoittamaan tunteitani paremmin.”

Ryhmissä haetaan ammattilaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin. Samankaltaisessa tilanteessa olevien nuorten keskinäinen asioiden jakaminen sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. Ryhmässä voi kokea saavansa tukea ja selättää yksinäisyyden tunteet.

Kaikissa ryhmissä on kaksi ohjaajaa, joiden tehtävänä on rakentaa ryhmästä turvallinen ja toimiva, siten että vertaistuki mahdollistuu. Toimivassa ryhmässä ilmapiiiri on hyväksyvä ja avoin keskustelu on mahdollista. Vaikea elämäntilanne usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti. Vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta.

Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi keskustellaan yhdessä osallistujille merkityksellisistä ja ajankohtaisista asioista/teemoista. 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.

Vertaistukiryhmät ovat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisiauttamisen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Kriisipuhelin, verkkokriisityö Tukinetissä, Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu 20 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Useissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään myös nuorten vertaistukiryhmiä sekä videovälitteisinä että lähiryhminä.

”Turvan tunne noussut ja yksinäisyyden tunne vähentynyt.”

Löydä oma tarinasi -ryhmät

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.

LÖYDÄ OMA TARINASI

18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa keväällä 2026.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

LÖYDÄ OMA TARINASI

18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa syksyllä 2026.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Lasinen lapsuus -ryhmät

Lasinen Lapsuus -ryhmät ovat tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille, jotka ovat lapsuudessaan tai nuoruudessaan kärsineet perheen aikuisten päihteiden käytöstä.

LASINEN LAPSUUS

18–29 –vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa keväällä 2026.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

LASINEN LAPSUUS

18–29 –vuotiaille nuorille aikuisille

Ryhmä alkaa syksyllä 2026.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Toivon polulla -vertaistukiryhmät läheisensä menettäneille

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.

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.

Lisäryhmiä järjestetään mahdollisuuksien mukaan myös eri kohderyhmille.

Ajankohtainen tieto löytyy nettisivuiltamme
mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/

Ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset
mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla/

Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

Kriisivastaanotto MIELI Kriisikeskus Helsinki

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi kriisivastaanotolla tai videovälitteisesti. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa 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

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 kielilinjojen 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 puhelinvastaaaja, johon voi jättää yhteystiedot)

Sähköposti: iek@mieli.fi

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

Kuopio: Puhelin: 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. Ryhmiin voi hakea:

- osoitteessa mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/ (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin kohdalla)
- sähköpostilla ryhmatoiminnat@mieli.fi.
Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Otamme hakemuksia vastaan jatkuvasti, sillä mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän alkamista. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle. Huomioimme valinnoissa, että ryhmä on vertaistuen toteutumisen kannalta toimiva ja vertaistuki mahdollistuu kaikille osallistujille.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä MIELI ry:n tiloissa Helsingissä (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila). Videovälitteisesti toteutettaviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

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

www.mieli.fi/vertaistukiryhmat

Yhteystiedot

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

MIELI Suomen Mielenterveys ry
MIELI Kriisikeskus Helsinki – Ryhmätoiminnat
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 written in a bold, lowercase, green sans-serif font.