

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät
nuorille ja
nuorille aikuisille
2018

SISÄLLYSLUETTELO

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ	3
--	---

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

LÖYDÄ OMA TARINASI -RYHMÄT	5
----------------------------------	---

LASINEN LAPSUUS -RYHMÄT	6
-------------------------------	---

MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA	7
--	---

HAKEMINEN RYHMIIN	8
-------------------------	---

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

Kenelle

nuorille ja nuorille aikuisille jotka

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan samanikäisten kanssa,
- kokevat ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista
- ovat kohdanneet vanhempien päihdeongelmia lapsuuden perheessään
- haluavat tukea elämäntilanteeseensa ja etsivät keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen

Tavoitteet

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

Menetelmät

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

Toteutus

- ryhmissä on 6–10 osallistujaa, 2 ohjaajaa
- ryhmät kokoontuvat viikoittain 10 – 12 kertaa + jatko-tapaaminen 3 kuukauden jälkeen
- ryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla.

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 toimiva, siten että siinä muodostuu vertaistukea. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri 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 ohjelma. 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.

Vertaistukiryhmät ovat Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevan SOS-kriisikeskuksen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, valtakunnallinen kriisipuhelin, erilaiset nettiauttamisen muodot ja rikosuhripäivystys. Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Monissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään nuorten vertaistukiryhmiä.

Löydä oma tarinasi[®] -ryhmät

Ryhmässä voi löytää uusia näkökulmia elämään ja jaksamiseen liittyviin kysymyksiin sekä voimavaroja ja keinoja jatkoon.

Helsingissä toteutettavat ryhmät:

Löydä oma tarinasi

Ryhmä I: 20–25-vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2018.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi

yhteistyössä FinFami Uusimaa ry:n kanssa

Ryhmä II: 18–29-vuotiaille mielenterveysomaisille

Ryhmä alkaa keväällä 2018.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: FinFami Uusimaa Ry

Löydä oma tarinasi

Ryhmä III: 18–25-vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2018.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi -ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset

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

Lasinen lapsuus -ryhmät

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

LASINEN LAPSUUS

18–29-vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2018.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

Päivystää numerossa 010 195 202

arkisin klo 9–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07

Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki

(09) 4135 0510

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

Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

LINITY-vastaanotolla

Ajan varaaminen vastaanotolle:

puhelimitse Helsingissä: 0800 98 030 (ma–pe klo 9–17)

puhelimitse Seinäjoella: (06) 414 1256 (ma–su klo 10–18)

puhelimitse Kuopiossa: (017) 262 77 33 (ma–pe klo 8–20)

Kriisikeskusverkosto

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

Rikosuhripäivystys www.riku.fi

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

■ Kriisikeskus netissä www.tukinet.net

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

■ Sekasin-chat <https://sekasin247.fi/>

Nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu. Avoinna ma–pe klo 07–24 sekä la–su klo 15–24.

■ Solmussa-chat www.tukinet.net

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys. Avoinna maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17–19 sekä tiistaisin ja torstaisin klo 8–10.

■ Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys

■ Selma – oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin

www.mielenterveysseura.fi/selma

■ Toivo – oma-apuohjelma nuorille

www.mielenterveysseura.fi/toivo

■ Oiva – hyvinvointiohjelma

www.mielenterveysseura.fi/oiva

■ Mielen hyvinvoinnin tueksi

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

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme uuden ryhmän aikataulua. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain pääasiassa Suomen Mielen-terveysseuran tiloissa Helsingissä. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiin voi hakea ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään

- lomakkeella osoitteessa www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla)
- tai sähköpostilla ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi
- tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

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

www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä.

Yhteystiedot

Suomen Mielen-terveysseura
SOS-kriisikeskus - Ryhmätoiminnat
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

päällikkö
Reija Tuomisalo, puh. 040 555 8491

suunnittelija-assistentti
Sini Hanski, puh. 040 173 2040

suunnittelijat:
Hannele Lehtonen, puh. 040 354 8040
Marika Ketola, puh. 040 679 1522
Tapio Moilasheimo, puh. 0400 863 161
Olli Rauhala, puh. 040 657 5545

sähköposti: etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi

