

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät
läheisen
kuolemasta
selviytymiseen
2017

SISÄLLYSLUETTELO

VERTAISTUKIRYHMÄT LÄHEISEN KUOLEMASTA SELVIYTYMISEEN	3
--	---

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

VALTAKUNNALLISET INTENSIIVIKURSSIT	5
--	---

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet pariskunnat

Henkirikoksen kautta läheisensä menettäneet

Suru pitää otteessaan

Äkillisesti läheisensä menettäneet

Perheet, joissa toinen vanhempi on kuollut

VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT	6
--------------------------------------	---

Äkillisesti läheisensä menettäneet

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Henkirikoksen kautta läheisensä menettäneet

MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA	7
--	---

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

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

Vertaistukiryhmät läheisen kuolemasta selviytymiseen

Kenelle

Henkilöille joiden läheinen on kuollut onnettomuuden, sairauden, itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

Tavoitteet

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

Menetelmät

Ammatillisesti ohjatut keskustelut menetykseen ja toipumiseen liittyvistä teemoista turvallisessa vertaisryhmässä. Lisäksi toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä (kuten kirjalliset tehtävät, rentoutus tms.)

Toteutus

- viikoittain kokoontuvina ryhminä tai intensiivikursseina kurssikeskuksissa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 15 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan
- intensiivikursseilla 2–3 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa
- myös perheille ja pariskunnille

Toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

”Ryhmässä huomasin, etten ole yksin surussani, ja vertaistuesta saa paljon voimia.”

Suomen Mielenterveysseuran ryhmissä haetaan ammattilaisten ja vertaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin silloin, kun elämä on kriisissä äkillisen ja raskaan menetyksen vuoksi.

Traumaattinen kokemus usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti, vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta. Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. 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.

Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi keskustellaan yhdessä osallistujille merkityksellisistä ja ajan-kohtaisista suruun ja menetykseen liittyvistä 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. Tärkeää on myös keskustella yhdessä erilaisista elämäntilanteeseen liittyvistä käytännön asioista.

Kurssimuotoiset ja viikoittain kokoontuvat ryhmät ovat Suomen Mielenterveysseuran toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, valtakunnallinen kriisipuhelin, erilaiset netti-auttamisen muodot ja rikosuhripäivystys. Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

”Kohtalonyhteys on helpottanut oloa, itkeminen vähentynyt eikä olo enää ole niin raskas.”

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

Valtakunnalliset intensiivikurssit

Kurssijaksot järjestetään eri puolilla Suomea eri kurssikeskuksissa. Kurssikokonaisuus sisältää 2–3 kurssijaksoa vuoden sisällä, 4 päivää/jakso. Kurssiin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoito. Kurssijaksoista peritään pieni omavastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Kursseille on jatkuva haku. Jos kurssi on jo täyttynyt, siirtyy hakemus seuraavalle kurssille.

Kurssit ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Kurssipaikat tarkentuvat myöhemmin.

ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET **Puolison, sisaruksen, vanhemman tai muun läheisensä menettäneet**

1. jakso: kevät 2017
2. jakso: syksy 2017

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET **VANHEMMAT**

1. jakso: kevät 2017
2. jakso: syksy 2017
3. jakso: kevät 2018

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET **PARISKUNNAT**

1. jakso: syksy 2017
2. jakso: kevät 2018
3. jakso: syksy 2018

HENKIRIKOKSEN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

1. jakso: kevät 2017
2. jakso: syksy 2017

SURU PITÄÄ OTTEESSAAN

Pitkittyneen surun kurssi itsemurhan tai henkirikoksen kautta läheisensä menettäneille (menetyksestä aikaa noin 5 vuotta)

Syksy 2017

ÄKILLISESTI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Läheisen menetyksen sairauden tai onnettomuuden kautta

1. jakso: kevät 2017
2. jakso: syksy 2017

PERHEET, JOISSA TOINEN VANHEMPI ON KUOLLUT

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.)

Lapsille ja nuorille järjestetään ikätasoisesti omat ryhmät, joissa käydään läpi lasten ja nuorten surua.

1. jakso: kesä 2017

Jatkoviikonloppu (pe-su) talvella 2018

Viikoittain kokoontuvat ryhmät

ÄKILLISESTI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Läheisen menetyksen sairauden tai onnettomuuden kautta.

Ryhmät alkavat keväällä ja syksyllä 2017.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

Vanhemmat jotka ovat menettäneet nuoren tai aikuisen lapsensa sairauden tai onnettomuuden kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

ITSEMURHAN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Puolison, sisaruksen, vanhemman tai muun läheisensä menettäneet

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

HENKIRIKOKSEN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

Läheisensä menettäneiden ryhmiä toteuttavat 2017 myös seuraavat kriisikeskukset:

Hyvinkään kriisikeskus
Lahden kriisikeskus
Rauman kriisikeskus Ankkurpaikk'
Pohjanmaan kriisikeskus
Savonlinnan kriisikeskus
Kainuun kriisikeskus
Oulun kriisikeskus
Pohjanmaan kriisikeskus/Vaasa
Lapin ensi- ja turvakodin kriisikeskus/Rovaniemi

Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

Ryhmät syöpään sairastuneiden läheisille

Ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä syöpään sairastuneiden läheisille toteutetaan 2017 kriisikeskusten ja paikallisten syöpäyhdistysten yhteistyönä Helsingissä, Raumalla, Tampereella ja Turussa.

Kriisipuhelin

Päivystäjä numerossa 01019 5202
arkisin klo 09–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07

Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

Ajanvaraus (09) 4135 0510, ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

Kriisikeskus netissä www.tukinet.net

Kriisikeskusverkosto

www.mielenterveysseura.fi – tukea ja apua
– kriisikeskusverkosto

Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

Ajanvaraus Helsingissä 0800 98 030 (ma–pe klo 9–17)
Ajanvaraus Seinäjoella (06) 414 1256 (06) 414 1257 (ma–pe klo 10–18)
Ajanvaraus Kuopiossa (017) 262 77 33 (ma–pe klo 8–20)
Sähköpostitse: linity@mielenterveysseura.fi

Rikosuhripäivystys – tietoa ja tukea rikoksen uhrille
www.riku.fi

Mielenterveysseuran sivuilta www.mielenterveysseura.fi löytyy tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen kuten

- Selma – oma apuohjelma traumaattisiin kriiseihin
- Toivo – oma apuohjelma nuorille kriisistä selviämiseen
- Oiva – hyvinvointiohjelma

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.

Ryhmiiin voi hakea:

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

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Ryhmiiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. Otamme hakemuksia vastaan jatkuvasti, sillä mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme uuden ryhmän aikataulua.

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.

Kurssimuotoiset ryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Ne järjestetään eri kurssikeskuksissa. Kurssijaksoihin sisältyy majoitus ja täysihoito, joista osallistujat maksavat itse pienen omavastuuosuuden. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Iltaryhmät kokoontuvat viikoittain Suomen Mielenterveysseuran tiloissa tai paikallisessa kriisikeskuksessa. Ryhmät ovat maksuttomia. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

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

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhmat>

Yhteystiedot

Suomen Mielenterveysseura

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



sähköposti: [etunimi.sukunimi @mielenterveysseura.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi).