

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät
läheisen
kuolemasta
selviytymiseen
2016

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

Suru pitää otteessaan

– pitkittyneen surun kurssi itsemurhan tai henkirikoksen
kautta läheisensä menettäneille

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

MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA..... 7

HAKEMINEN RYHMIIN..... 8

Vertaistukiryhmät läheisen kuolemasta selviytymiseen

Kenelle

Äkillisesti läheisensä menettäneille, joiden läheinen on kuollut onnettomuuden, sairauden, itsemurhan tai henkirikoksen 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. 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
- osa kursseista järjestetään perheille ja pariskunnille

Toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

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

Suomen Mielenterveysseuran 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 tehtävänä on rakentaa ryhmästä toimiva, 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.

Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu ohjelma. Sen lisäksi 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.

Kurssimuotoiset ja viikoittain kokoontuvat ryhmät ovat Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskuksen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, valtakunnallinen kriisipuhelin, erilaiset nettiauttamisen 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

Kurssit järjestetään eri puolilla Suomea eri kurssikeskuksissa. Kurssikokonaisuus sisältää 2–3 kurssijaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoito. Kurssijaksoista peritään pieni omavastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Kurssille on jatkuva haku. Jos kurssi on jo täyttynyt, voi siirtyä hakijaksi 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 2016, 4 päivää
2. jakso: syksy 2016, 4 päivää

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

1. jakso: kevät 2016, 4 päivää
2. jakso: syksy 2016, 4 päivää
3. jakso: kevät 2017, 4 päivää

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet pariskunnat

1. jakso: syksy 2016, 4 päivää
2. jakso: kevät 2017, 4 päivää
3. jakso: syksy 2017, 4 päivää

Suru pitää otteessaan

–pitkittyneen surun kurssi itsemurhan tai henkirikoksen kautta läheisensä menettäneille

1. jakso: kevät 2016, 4 päivää

Perheet, joissa toinen vanhempi on kuollut

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.)

Kurssi järjestetään yhteistyössä Nuoret lesket ry:n kanssa. Lapsille järjestetään ikätasoisesti omat ryhmät, joissa käydään läpi lasten ja nuorten surua.

1. jakso: kesä 2016, 4 päivää (Jatko viikonloppu talvella 2017)

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

Viikoittain kokoontuvat ryhmät

Iltaryhmät kokoontuvat viikoittain SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

Äkillisesti läheisensä menettäneet

Läheisen menetys muun kuin itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

Ryhmät alkavat keväällä ja syksyllä 2016

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

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

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet

Vanhemmat jotka ovat menettäneet lapsensa muun kuin itsemurhan kautta.

Ryhmä alkaa keväällä 2016.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet

Puolison, sisaruksen, vanhemman tai muun läheisensä menettäneet

Ryhmä alkaa syksyllä 2016.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Ryhmä alkaa syksyllä 2016.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

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

Läheisensä menettäneiden ryhmiä toteuttavat myös

Lahden kriisikeskus

<http://www.lahdenkriisikeskus.fi/>

Lapin ensi- ja turvakodin kriisikeskus

<http://lapinensijaturvakoti.fi>

Mikkelin kriisikeskus

<http://www.mikkelinkriisikeskus.fi/>

Oulun kriisikeskus

<http://www.oulunkriisikeskus.fi/>

Rauman kriisikeskus Ankkuripaikk'

<http://www.raumankriisikeskus.fi/index.php>

Salon kriisikeskus Etappi

<http://www.ssmts.fi/kriisikeskus/>

Savonlinnan kriisikeskus

<http://www.savonlinnankriisikeskus.net/yhdistys/>

Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

Päivystää numerossa 010 195 202

arkisin klo 9.00–7.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä
klo 15.00–7.00

Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus>

Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

Ajan varaaminen LINITY-vastaanotolle Helsingissä, Seinäjoella,
Kuopiossa

0800 98 030 (ma–pe klo 9–17)

Kriisikeskusverkosto

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

Kriisikeskus netissä

www.tukinet.net

Rikosuhripäivystys

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

www.riku.fi

Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys>

Selma – oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/selma-oma-apuohjelma>

Toivo – oma-apuohjelma nuorille

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/toivo-oma-apuohjelma>

Oiva – hyvinvointiohjelma

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/hyvinvointiohjelma-oiva>

Mielen hyvinvoinnin tueksi

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.

Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. 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.

Ilta-ryhmät kokoontuvat viikoittain Suomen Mielenterveysseuran tiloissa Helsingissä. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiin voi hakea ilmoittamalla kiinnostuksensa haluamaansa ryhmään osoitteessa www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin 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:

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

Yhteystiedot

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

päällikkö Reija Narumo

puh. 040 555 8491

suunnittelija-assistentti Sini Hanski

puh. 040 173 2040

suunnittelija Hannele Lehtonen

puh. 040 354 8040

suunnittelija Marika Ketola

puh. 040 679 1522

suunnittelija Tapio Moilasheimo

puh. 0400 863 161



sähköposti: etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi