

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät nuorille ja nuorille aikuisille 2016

SISÄLLYSLUETTELO

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ.....	3
Kenelle	
Tavoitteet	
Menetelmät	
Toteutus	
LÖYDÄ OMA TARINASI –RYHMÄT	5
LASINEN LAPSUUS –RYHMÄT.....	6
NUTTU (NUORET TUELLA TYÖELÄMÄÄN) –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,
- kaipaavat tukea omaan elämäntilanteeseen
- 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 + jatkotapaaminen 1–3 kuukauden jälkeen
- ryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea

Toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys.

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 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. Useissa 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, Länsi-Pasilassa toteutettavat ryhmät:

Löydä oma tarinasi

Ryhmä II: 20–25-vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2016.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi

Ryhmä I: 18–20-vuotiaat – koulukiusaamista kokeneille

Ryhmä alkaa syksyllä 2016.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi

– yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa

Ryhmä III: 20–25-vuotiaat – koulukiusaamista kokeneille

Ryhmä alkaa syksyllä 2016.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi -ryhmiä järjestetään myös muun muassa seuraavilla paikkakunnilla:

Kouvolan Vuoroveto kriisikeskus

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

Lapin ensi- ja turvakodin kriisikeskus

<http://lapinensijaturvakoti.fi>

Sastamalan tukitalo

<http://www.tukitalo.com/>

Savonlinnan kriisikeskus

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

Turun kriisikeskus

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

Löydä oma tarinasi -ryhmät myös verkossa

Katso www.tukinet.net tai www.mielenterveysseura.fi

> tukea ja apua > ryhmissä.

Lasinen lapsuus -ryhmät

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

Lasinen lapsuus

Ryhmä I: 18–29-vuotiaat
Ryhmä alkaa keväällä 2016
12 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Lasinen lapsuus

Ryhmä II 18–29-vuotiaat
Ryhmä alkaa syksyllä 2016
12 kokoontumista viikoittain iltaisin.
Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Nuttu-ryhmät (Nuoret tuella työelämään)

Yhteistyössä Kuntoutussäätiön kanssa

Nuttu-ryhmät ovat tarkoitettu nuorille, jotka ovat epävarmoja opinnoissa tai työssä pärjäämisestään ja haluavat tukea koulutukseen tai työelämään siirtymisessä.

Lisätietoja saat

NUTTU-työntekijöiltä:

Mila Gustavsson (Kuntoutussäätiö)

p. 044 781 3116 mila.gustavsson@kuntoutussaatio.fi

Marika Ketola (Mielenterveysseura)

p. 040 679 1522 marika.ketola@mielenterveysseura.fi

Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

Päivystäjä 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 alkanut. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme uuden ryhmän aikataulua. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään haikutumiselle.

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

Helsingin ryhmiin voi hakea ilmoittamalla kiinnostuksensa haluamaansa ryhmään 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 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

