

# mieli

Suomen Mielenterveysseura

## Vertaistukiryhmät nuorille ja nuorille aikuisille 2017

# 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 esimerkiksi ahdistusta, masennusta, yksinäisyyttä tai sosiaalista jännittämistä ja/tai
- ovat kokeneet koulukiusaamista ja/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 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
- 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 ohjelmarunko. Sen lisäksi keskustellaan yhdessä osallistujille merkityksellisistä ja ajan-kohtaisista 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 Suomen Mielenterveysseuran 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<sup>®</sup> -ryhmät

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

Ryhmiä toteutetaan eri puolella Suomea.

Helsingissä, Länsi-Pasilassa toteutettavat ryhmät:

## Löydä oma tarinasi

### Ryhmä I: 20–25 -vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2017.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

## Löydä oma tarinasi

### Ryhmä II: 20–25-vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

## Löydä oma tarinasi

### Ryhmä III: 18 – 20-vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2017.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

Löydä oma tarinasi -ryhmiä järjestetään myös:

Turun kriisikeskus

Sastamala ja Huittinen, Kriisikeskus Tukitalo

Savonlinnan kriisikeskus

Rauman kriisikeskus Ankkuripaikk'

Pohjanmaan kriisikeskus/Vaasa

Kainuun kriisikeskus

Lapin ensi- ja turvakodin kriisikeskus/Rovaniemi

# Lasinen lapsuus -ryhmät

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

## LASINEN LAPSUUS

### Ryhmä I: 18-29 -vuotiaat

Ryhmä alkaa keväällä 2017

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

## LASINEN LAPSUUS

### Ryhmä II: 18-29 -vuotiaat

Ryhmä alkaa syksyllä 2017

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

**Marika Ketola (Mielenterveysseura)**

p. 040 679 1522

marika.ketola@mielenterveysseura.fi

**Mila Gustavsson (Kuntoutussäätiö)**

p. 044 781 3116

Mila.Gustavsson@kuntoutussaatio.fi

## Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

### **Kriisikeskus netissä**

[www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

### **Sekasin Chat**

Jokaiselle nuorelle, jolla on huolia mielen päällä.  
Tammikuusta 2017 lähtien lähes vuorokauden ympäri avoinna  
oleva keskustelupalvelu 12–18-vuotiaille nuorille.  
[www.sekasin247.fi](http://www.sekasin247.fi)

### **Kriisipuhelin**

Päivystää 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

### **Kriisikeskusverkosto**

[www.mielenterveysseura.fi](http://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](mailto:linity@mielenterveysseura.fi)

### **Rikosuhripäivystys**

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.  
[www.riku.fi](http://www.riku.fi)

### **Mielenterveysseuran sivuilta**

**[www.mielenterveysseura.fi](http://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](http://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](mailto:ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi)

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Ryhmiiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Otamme hakemuksia vastaan jatkuvasti, sillä mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme uuden ryhmän aikataulua. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Ilta-ryhmät kokoontuvat viikoittain SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) tai paikallisessa kriisikeskuksessa. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

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

**[www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apura/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apura/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)

