

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät
läheisen äkillisen
kuoleman
kokeneille
2019

SISÄLLYSLUETTELO

VERTAISTUKIRYHMÄT LÄHEISEN ÄKILLISEN KUOLEMAN KOKENEILLE 3

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

VALTAKUNNALLISET INTENSIIVIRYHMÄT 5

Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai vanhempansa menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet pariskunnat

Äkillisesti läheisensä menettäneet

Suru pitää otteessaan – pitkittynyttä surua kokeville (vähintään 5 vuotta menetyksestä)

Perheet, joissa toinen vanhempi on kuollut

VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT..... 6

Äkillisesti puolisonsa menettäneet

Äkillisesti vanhemman tai sisaruksen menettäneet

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet

Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai vanhemman menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA 7

HAKEMINEN RYHMIIN 8

Vertaistukiryhmät läheisen äkillisen kuoleman kokeneille

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 näkemien 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 intensiiviryhminä kurssikeskuksessa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 15 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan + jatkotapaaminen 3 kuukauden kuluttua
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa
- intensiiviryhmiä järjestetään myös perheille ja pariskunnille

”Ryhmässä huomasi, etten ole yksin surussa- ni, 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 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. Tärkeää on myös keskustella yhdessä erilaisista elämäntilanteeseen liittyvistä käytännön asioista.

Intensiivimuotoiset ryhmät eri puolilla Suomea ja viikoittain kokoontuvat ryhmät ovat Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskuksen järjestämää toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Itsemurhien ehkäisykeskus, 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 INTENSIIVIRYHMÄT

Intensiiviryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea kurssikeskuksissa. Intensiiviryhmä sisältää kaksi jaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoidto. Intensiivijaksoista peritään pieni omavastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Ryhmiin on jatkuva haku. Jos ryhmä on jo täyttynyt, voi siirtyä hakijaksi seuraavaan ryhmään.

Intensiiviryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Paikat tarkentuvat myöhemmin.

ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

1. jakso: syksy 2019, 4 päivää
2. jakso: kevät 2020, 4 päivää

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

1. jakso: syksy 2019, 4 päivää
2. jakso: kevät 2020, 4 päivää

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

1. jakso: kevät 2019, 4 päivää
2. jakso: syksy 2019, 4 päivää

ÄKILLISESTI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

1. jakso: syksy 2019, 4 päivää
2. jakso: kevät 2020, 4 päivää

SURU PITÄÄ OTTEESSAAN - pitkittynyttä, voimakasta surua kokeville (vähintään 5 vuotta menetyksestä)
Syksy 2019, 4 päivää

PERHEET, JOISSA TOINEN VANHEMPI ON KUOLLUT

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.)

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

1. jakso: kesä 2019, 4 päivää
2. jakso: talvi 2020, 3 päivää

VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT

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

ÄKILLISESTI PUOLISONSA MENETTÄNEET

Puolison menetys muun kuin itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

Ryhmä alkaa keväällä 2019.

15 kokoontumista viikoittain.

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

ÄKILLISESTI VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET

Vanhemman tai sisaruksen menetys muun kuin itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

15 kokoontumista viikoittain.

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

NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

Vanhemmat, jotka ovat menettäneet lapsensa muun kuin itsemurhan kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

15 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa keväällä 2019.

15 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

15 kokoontumista viikoittain.

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

Läheisensä menettäneiden ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto

Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

Valtakunnallinen Kriisipuhelin

päivystää numerossa 010 195 202

arkisin klo 9.00–07.00

viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

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

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

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

Sähköpostitse: iek@mielenterveysseura.fi

Kriisikeskusverkosto

mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apura/

kasvokkain/kriisikeskusverkosto

Rikosuhripäivystys rikufi

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

Kriisikeskus netissä tukinet.net

Apua arkielämän kriisitilanteissa.

Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

Sekasin-chat sekasin247.fi/

Nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu.

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

Solmussa-chat tukinet.net

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

Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys

Selma – oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin
mielenterveysseura.fi/selma

Toivo – oma-apuohjelma nuorille
mielenterveysseura.fi/toivo

Oiva – hyvinvointiohjelma
mielenterveysseura.fi/oiva

Mielen hyvinvoinnin tueksi

mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit

Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.

Ryhmiiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän aikataulua.

Läheisensä menettäneiden vertaisryhmiin kannattaa osallistua yleensä vasta silloin, kun menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta, mutta arviot tehdään yksilöllisesti. Tämä ei kuitenkaan estä hakemasta ryhmään jo aikaisemmassa vaiheessa.

Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiiin voi hakea

- ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään lomakkeella osoitteessa mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla)
- tai sähköpostilla ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi. Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.
- tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta: mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä.

Yhteystiedot

Suomen Mielenterveysseura
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

Olli Rauhala, puh. 040 657 5545

Pirjo-Riitta Liimatainen (Itsemurhien ehkäisykeskus),
puh. 040 865 8608

sähköposti: etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

