

# mieli

Suomen Mielenterveys ry

Toivon polulla<sup>®</sup>  
- vertaistukiryhmät  
läheisen äkillisen  
kuoleman kokeneille  
2020

# SISÄLLYSLUETTELO

## TOIVON POLULLA® - VERTAISTUKIRYHMÄT LÄHEISEN ÄKILLISEN KUOLEMAN KOKENEILLE ..... 3

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

## TOIVON POLULLA® -INTENSIIVIRYHMÄT ..... 5

Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai  
vanhempansa menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet pariskunnat

Perheet, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan  
kautta

Henkirikoksen kautta läheisensä menettäneet

Äkillisesti läheisensä menettäneet

## TOIVON POLULLA® -VERTAISTUKIRYHMÄT HELSINGISSÄ ..... 6

Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai vanhemman  
menettäneet

Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat

Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet

Äkillisesti puolisonsa menettäneet

Äkillisesti vanhemman tai sisaruksen menettäneet

## MUITA VERTAISTUKIRYHMIÄ

## MUITA TUKIPALVELUITA MIELI RY:SSÄ..... 8

## HAKEMINEN RYHMIIN ..... 8

# Toivon polulla®

## - 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 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 ja rentoutusharjoitukset.

### Toteutus

- viikoittain kokoontuvina ryhminä tai intensiiviryhminä kurssikeskuksessa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 12–15 kertaa ja jatkotapaaminen, noin 2 tuntia kerrallaan
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa

## **”Ryhmässä huomasi, etten ole yksin surussa- ni, ja vertaistuesta saa paljon voimia.”**

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (entinen Suomen Mielen-terveysseura) Toivon polulla® -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.

Toivon polulla® on rekisteröity ryhmämalli, jossa on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. 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 osa Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskuksen järjestämää toimintaa. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n muita palveluja ovat kriisivastaanotto, kriisipuhelin, erilaiset nettiauttamisen muodot ja Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n 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.”**

# TOIVON POLULLA® - INTENSIIVIRYHMÄT

Toivon polulla® -mallin mukaisia intensiiviryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea kurssikeskuksissa. Intensiiviryhmä sisältää kaksi jaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoito. Intensiivijaksoista peritään pieni oma-vastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

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

Intensiiviryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuin-paikkakunnasta riippumatta. Paikat tarkentuvat myöhemmin.

## ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

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

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

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

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

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

## PERHEET, JOISSA TOINEN VANHEMPI ON KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.)

Kurssi järjestetään yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa.

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

1. jakso: kesä 2020, 4 päivää, 2. jakso: talvi 2021, 3 päivää

## ÄKILLISTI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

1. jakso: syksy 2020, 4 päivää, 2. jakso: kevät 2021, 4 päivää

## HENKIRIKOKSEN KAUTTA LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Syksy 2020, 4 päivää

Yhteistyössä HUOMA ry:n kanssa

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

# TOIVON POLULLA® - VERTAISTUKIRYHMÄT HELSINGISSÄ

Toivon polulla® -mallin mukaiset ryhmät kokoontuvat yleensä viikoittain SOS-kriisikeskuksessa (Maistraatinportti 4 A 4. kerros, Länsi-Pasila) 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

## ÄKILLISESTI PUOLISONSA MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2020. Syksyllä järjestetään mahdollisesti toinen ryhmä. 12 kokoontumista viikoittain.

## ÄKILLISESTI VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2020. Syksyllä järjestetään mahdollisesti toinen ryhmä. 12 kokoontumista viikoittain.

## NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Syksyllä alkaa 2 ryhmää. Toinen ryhmä on yhteistyössä Irti Huumeista ry:n kanssa huumekuoleman kautta lapsensa menettäneille. 15 kokoontumista viikoittain.

## ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa keväällä 2020. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2020. 15 kokoontumista viikoittain.

## Muita vertaistukiryhmiä

SOS-kriisikeskus järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Läheisensä menettäneiden ryhmien lisäksi on erilaisia ryhmiä nuorille aikuisille ja ryhmiä mm. syöpään sairastuneiden omaisille, uupuneille yrittäjille sekä eroryhmä ja traumajoogaryhmä kriisi-vastaanoton asiakkaille.

## Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

### Kriisipuhelin

suomeksi 09 2525 0111, ruotsiksi 09 2525 0112  
arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113  
Aukioloajat ja lisätiedot [mieli.fi/kriisipuhelin](https://mieli.fi/kriisipuhelin)

### Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Ajanvaraus (09) 4135 0510 ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12  
Osoite: Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki

### Kriisikeskukset muualla Suomessa

[mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto](https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto)

### Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

**Ajanvaraus Helsinki** 0800 98 030 (ma-pe klo 9–17, muina aikoina puhelinvastaaaja, johon voi jättää yhteystiedot) tai [iek@mielenterveysseura.fi](mailto:iek@mielenterveysseura.fi)

Osoite: Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

**Ajanvaraus Kuopio** (017) 262 7733 (ma-to klo 8–10)

Osoite: Kuopion Kriisikeskus, Kallanranta 9, 70100 Kuopio

Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

Ajanvaraus Helsinki (09) 4135 0510 ja Kuopio (017) 262 7733

### Rikosuhripäivystys [riku.fi](https://riku.fi)

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

### Kriisikeskus netissä [tukinet.net](https://tukinet.net)

Apua arkielämän kriisitilanteissa.

Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

### Sekasin-chat [sekasin.fi/](https://sekasin.fi/)

Nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu.

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

### Solmussa-chat [tukinet.net](https://tukinet.net)

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys.

Avoinna ma ja ke klo 17–19 sekä ti ja to klo 8–10.

Tietoa, tukea ja oma-apuohjelmia [Mieli.fi](https://mieli.fi) -sivuilla

# Hakeminen ryhmiin

**Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.** Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän aikataulua.

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

Ryhmät eivät ole tarkoitettu akuuttiin kriisiin, vaan ovat kriisin jälkeistä tukea toipumiseen ja uuden elämäntilanteen rakentamiseen.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä MIELI ry:n tiloissa Helsingissä. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiin voi hakea

- ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään lomakkeella osoitteessa [mieli.fi](http://mieli.fi) > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla)
- tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi). Pyydämme 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](http://www-mieli.fi)

[mieli.fi/tukea-ja-apua](http://mieli.fi/tukea-ja-apua)

## Yhteystiedot

MIELI Suomen Mielenterveys ry  
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@mieli.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mieli.fi)

Pyydämme huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

