

# mieli

Suomen Mielenterveys ry

## Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille 2020

# SISÄLLYSLUETTELO

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ .....	3
--	---

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄT .....	5
-----------------------------------	---

LASINEN LAPSUUS -RYHMÄ .....	6
------------------------------	---

MUITA VERTAISTUKIRYHMIÄ .....	7
-------------------------------	---

MUITA TUKIPALVELUITA MIELI RY:SSÄ .....	7
---	---

HAKEMINEN RYHMIIN .....	8
-------------------------	---

# VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

## Kenelle

### **nuorille aikuisille jotka**

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan vaikeasta elämäntilanteestaan saman ikäisten kanssa
- kokevat esimerkiksi ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista tai jotka 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 3 kuukauden jälkeen

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 vasta-kaikua 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 MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisiauttamisen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, kriisipuhelin, erilaiset nettiauttamisen muodot ja Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Useissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään myös nuorten vertaistukiryhmiä.

# Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmät

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

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**18–25 -vuotiaille**

Ryhmä alkaa keväällä 2020.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

yhteistyössä Takuu-säätiön kanssa

**18–25-vuotiaille**

**talousvaikeuksissa oleville nuorille aikuisille**

Ryhmä alkaa keväällä 2020.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> yhteistyössä Sylva ry:n kanssa

**Syöpään sairastuneiden nuorten aikuisten ryhmä.**

Ryhmä alkaa keväällä 2020.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Sylva ry, Kamppi, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**18–25-vuotiaille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2020.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> yhteistyössä Krits ry:n kanssa

**nuorille aikuisille, joiden vanhempi on vankilassa**

Ryhmä alkaa syksyllä 2020.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

Löydä oma tarinasi -ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset

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

# Lasinen lapsuus -ryhmä

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

## LASINEN LAPSUUS

### 18–29 -vuotiaille

Ryhmä alkaa keväällä 2020

yhteistyössä Finfami Uusimaa ry kanssa

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Finfami Uusimaa, Vallila, Helsinki

# Muita vertaistuki- ryhmiä

SOS-kriisikeskus järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Nuorten aikuisten vertaistukiryhmien lisäksi järjestetään Toivon polulla® - läheisensä menettäneiden ryhmiä ja ryhmiä mm. syöpään sairastuneiden omaisille, uupuneille yrittäjille sekä eroryhmä ja trauma-joogaryhmä kriisivastaanoton 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 puhelinvastaaja, 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-apuhjelmia [Mieli.fi](https://mieli.fi) -sivuilla

# Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin voi hakea:

- osoitteessa [mieli.fi](http://mieli.fi) > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin kohdalla)
- tai soittamalla puh. 040 173 2040
- tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi).  
Pyydämme huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Otamme hakeuksia vastaan jatkuvasti, ja jos hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän alkamista. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

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

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, 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

sähköposti: [etunimi.sukunimi@mieli.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mieli.fi)

Pyydämme huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

