

# mieli

Suomen Mielenterveysseura



## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille

RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

**Suomen Mielenterveysseura** on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö. Seuran perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Mielenterveysseura puolustaa kaikkien oikeutta mielenterveyteen. Seura rakentaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä edistää välittämisen kulttuuria. Seura tarjoaa apua elämän kriiseissä ja tukee erityisesti heikoimmassa asemassa olevien mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Yhteystiedot:

Suomen Mielenterveysseura  
Maistraatinportti 4 A  
00240 Helsinki  
puhelin (09) 4135 0510  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Alkuperäinen opas julkaistu 2012. Opas on päivitetty 2016.

Kustantaja: Suomen Mielenterveysseura,  
SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnot

Julkaisija: Suomen Mielenterveysseura,  
SOS-kriisikeskus, Ryhmätoiminnot

Lisätietoja:

Suomen Mielenterveysseura  
[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

ISBN: 978-952-7022-36-8

Paino: Grano Oy



# Lukijalle

Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä ryhmämalli nuorten tukemiseksi. Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmät on suunnattu nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea elämäntilanteessaan ja haluavat jakaa kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan vertaisryhmässä.

Ryhmän sisältö ja menetelmät räätälöidään aina ryhmän osallistujien mukaan. SOS-kriisikeskuksessa Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmämallia on sovellettu muun muassa nuorille aikuisille, jotka ovat lapsuuden perheessään kärsineet aikuisten päihteiden käytöstä (Lasinen lapsuus-ryhmät).

Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -vertaistukiryhmät ovat olleet osa Mielenterveysseuran toimintaa vuodesta 2002. Ryhmätoimintaa on laajennettu Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon eri puolille Suomea vuosina 2012–2014 Yhteisvastuukeräysvaroin ja edelleen Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmä perustuu pääasiassa ohjattuun vertaiskeskusteluun. Ryhmä tarjoaa nuorille mahdollisuuden käsitellä turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä omaan elämäntilanteeseen liittyviä kuormitustekijöitä, tunteita ja kokemuksia; suunnitella tulevaa ja löytää uusia näkökulmia sekä keinoja tukea omaa jaksamista ja itseluottamusta. Ryhmässä erilaiset ihmiset voivat vahvistaa toisiaan ja löytää tai nähdä uudella tavalla tilanteensa ja tulevaisuutensa.

Tämä opas on apuväline nuorten parissa työskenteleville tahoille ja ryhmän-ohjaajille. Oppaassa esitellyt tavoitteet ja ryhmän sisällöllinen rakenne auttavat käytännön työtä. Ryhmän sisältö ja käsiteltävät aiheet räätälöidään osallistujien tuen tarpeiden, elämäntilanteiden ja toiveiden pohjalta, jotta keskustelut hyödyttäisivät mahdollisimman hyvin ryhmään osallistuvia.

# Sisällysluettelo

1.	Löydä oma tarinasi® - ryhmä nuorten tukena . . . . .	5
	Taustaa ja tavoitteita – miksi?	5
	Vertaistuki	6
	Löydä oma tarinasi® -ryhmämallin vahvuudet	6
2.	Ryhmän ohjaamisen periaatteet . . . . .	7
	Löydä oma tarinasi® -ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät	8
3.	Löydä oma tarinasi® -ryhmän toteuttaminen. . . . .	9
	Kenelle?	9
	Haku- ja valintaprosessi	9
	Ryhmän koko	10
	Ryhmän rakenne	11
	Löydä oma tarinasi®-ryhmämalli	12
4.	Löydä oma tarinasi® -ryhmän teemoja . . . . .	13
	Ryhmässä käsiteltäviä teemoja	13
	Esimerkki Löydä oma tarinasi® -ryhmän teemoista ja toteutuksesta	14
	Ryhmän suunnittelun ja toteuttamisen tueksi	
	- Löydä oma tarinasi® -ryhmän teemat ja eteneminen	17
	Aloitukset, tutustuminen, säännöt, tarpeet ja toiveet	17
	Elämäntarinat ja niiden vaikutukset	19
	Oma nykytilanne ja vointi	21
	Mielen hyvinvointi ja arki	22
	Minä itse	24
	Minä ja muut	26
	Tunteet	28
	Stressi, suorituspaineeet ja elämänhallinta	29
	Elämäntyytyväisyys ja selviytymiskeinot	31
	Tulevaisuus	32
	Jatkotapaaminen (yhden–kolmen kuukauden tauon jälkeen)	34
5.	Löydä oma tarinasi® -ryhmien arviointi ja seuranta . . . . .	35
	Liite 1. . . . .	37
	Kriisikeskuksen järjestämään ryhmään hakevan haastattelurunko	

# 1. LÖYDÄ OMA TARINASI® - RYHMÄ NUORTEN TUKENA

## Taustaa ja tavoitteita – miksi?

Tavoitteena on tarjota nuorille mahdollisuus luottamuksellisessa vertaisryhmässä jakaa ajatuksia, kokemuksia ja näkökulmia itselle ajankohtaisista ja merkityksellisistä asioista, saada tukea ja löytää keinoja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Ryhmän rakenne, säännölliset tapaamiset ja prosessin kesto pitävät yllä asioiden käsittelyä, sitomatta liikaa aikaa ja voimia nuorten arjesta. Luottamuksellinen, turvallinen ilmapiiri, vertaisuuden kokeminen sekä pohdintaa ohjaavat kysymykset ja aiheet vahvistavat toimijuutta ja tulevaisuuden toiveikkuutta.

Lähtökohtana on oman elämäntarinan näkyväksi tekeminen ja jakaminen. Elämäntarina-työskentely tuottaa vertaisuutta ja voimaannuttaa – en ole yksin kokemusteni kanssa, tulen hyväksytyksi sellaisena kuin olen. Elämäntarinan pohjalta keskustellaan elämäntapahtumien merkityksistä sekä vaikutuksista elämään. Keskustelu ja aiheiden käsitteleminen etenee tavalla, joka on osallistujille mahdollista ja hyödyllistä. Jokainen voi itse määrittellä, minkä verran ja millä tavalla kokee hyödylliseksi käsitellä omaa tilannetta.

Osallistujilla huolet, epävarmuus ja aiemmat vaikeat kokemukset heijastuvat nykytilanteeseen. Tulevaisuuden hahmottaminen ja suunnitteleminen voi tuntua vaikealta. Nuoret voivat tuntea olevansa jumissa, jolloin ei pysty näkemään vaihtoehtoja. Siksi nykyisen elämäntilanteen käsittelemisen lisäksi käsitellään myös aiempia kokemuksia. Menneisyyden ymmärtäminen uudella tavalla auttaa eteenpäin pääsemisessä. Elämäntarinoiden ja keskustelujen myötä rakentuu uudenlainen näkymä siitä, miten myös itse voi vaikuttaa oman tulevaisuutensa rakentamiseen.

Tavoitteena on myös lisätä osallistujien tietoa mielenterveydestä, löytää keinoja tunnistaa ja käsitellä tunteita sekä itselle hyödyllisiä ja haitallisia ajatuksia, suunnitella tulevaa sekä ohjata osallistujia aktiivisesti ehkäisemään yksinäisyyttä ja masennusta. Ryhmässä pohditaan mikä omassa arjessa ja itsessä kantaa ja tukee jaksamista, hyvinvointia ja mikä taas kuluttaa.

Tavoitteena on, että asioiden käsittelyn myötä toimijuuden tunne sekä usko selviytymiseen ja tulevaisuuteen vahvistuisi. Kun kokemus hallinnan tunteesta vahvistuu, on helpompi nähdä oma vastuu ja mahdollisuus itse vaikuttaa omaan elämään ja hyvinvointiin.

## Vertaistuki

Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmissä vertaisuus liittyy osallistujien samankaltaiseen elämäntilanteeseen, nuoruuteen, kokemuksiin ja tuen tarpeeseen. Monella on samanlaisia elämäkokemuksia, huolia ja mieltä painavia kysymyksiä, joiden käsittelyä ohjaajat tukevat ohjaten samalla keskustelua selviytymiskeinojen pohtimiseen.

Usein Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmään hakemisen syynä on kokemus yksin jäämisestä omien kokemusten kanssa. Sosiaalisen tuen puute on merkittävä riskitekijä nuorten syrjäytymiselle, pitkäaikaiselle masennukselle ja ongelmien syvenemiselle. Nuorella voi olla turvallisia aikuisia verkostossaan, mutta samanikäisten, samankaltaisessa tilanteessa olevien nuorten seura ja tuki uupuu. Tunnepuutteen kuulumisesta ryhmään vahvistaa ja lisää luottamusta ja rohkaisee tavoittelemaan aktiivisemmin sosiaalisempaa elämää. Keskeisintä vertaisryhmässä on kokemus kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta.

## Löydä oma tarinasi<sup>®</sup>-ryhmämallin vahvuudet

Tekijät, jotka tukevat Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -mallin myönteisiä vaikutuksia:

- Sisällön räätälöinti osallistujien tarpeiden ja elämäntilanteiden mukaan. Ryhmän alussa kartoitetaan osallistujien tarpeita ja toiveita ryhmän sisällöstä ja huomioidaan ne sisällön suunnittelussa.
- Osallistujien osallistuminen sisällön tuottamiseen sitouttaa heitä ryhmään ja varmistaa ryhmästä saatavaa tukea ja hyötyä. Ryhmässä asioiden käsitteleminen alkaa heti henkilökohtaiselta tasolta, kun käsiteltävät teemat nousevat osallistujien elämäntarinoista, kokemuksista ja arjesta.
- Elämäntarinat ryhmäprosessin punaisena lankana eli näkyväksi ja kuulluksi tuleminen omien kokemusten kautta. Jokaisen elämäntarina tulee osaksi ryhmän keskusteluja, mikä helpottaa samaistumista, osallistumista keskusteluun ja vertaistuen toteutumista.

## 2.

# RYHMÄN OHJAAMISEN PERIAATTEET

Löydä oma tarinasi® -ryhmiä ohjaa aina työpari. Ryhmät voidaan toteuttaa kahden tahon välisenä yhteistyönä siten, että toinen ohjaaja on esimerkiksi paikallisen mielenterveysseuran tai kriisikeskuksen työntekijä ja toinen seurakunnan nuorisotyöntekijä, oppilas- tai opiskelijahuollon työntekijä tai muu sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai koulutettu vapaaehtoinen tukihenkilö. Vapaaehtoiset tukihenkilöt ovat käyneet Suomen Mielenterveysseuran tukihenkilön peruskoulutuksen ja ryhmänohjaajan koulutuksen (Ryhmänohjaaja SMS®).

Ohjaajat huolehtivat työparina ryhmän toimivuudesta, sisällöstä ja toiminnan rakenteista. Työparityöskentely mahdollistaa muun muassa yhteisen reflektoinnin ja toiminnan arvioinnin. Haastavissa tilanteissa työparityöskentely on myös työsuojelullinen asia. Tavoiteltavaa on, että ohjaajilla on tukenaan työnohjaus.

Menetelmänä ryhmissä käytetään pääosin keskustelua, lyhyitä alustuksia ja toiminnallisia menetelmiä. Ryhmät eivät ole psykoterapiaryhmiä, vaikka ryhmillä on usein terapeuttisia vaikutuksia. Ryhmissä ei käytetä psykoterapiamenetelmiä kokonaisvaltaisesti.

Toiminta on voimavarasuuntautunutta, mikä ei tarkoita ikävien ja vaikeiden asioiden käsittelyn välttämistä, vaan että samanaikaisesti tuetaan osallistujien voimavaroja ja tulevaisuuden hahmottelua. Osallistujia ohjataan luottamaan omaan kokemukseensa, pärjäävyyteensä ja tuottamaan uusia, omaa toimijuutta vahvistavia merkitysrakenteita ja selviytymiskeinoja muun muassa umpikujatilanteiden laukaisemiseksi. Hyväksyvä ja kiireetön tunnelma helpottavat työskentelyä.

## Löydä oma tarinasi® -ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät

Ohjaajapari luo ryhmään turvallisen, keskusteluun innostavan ilmapiirin. Ohjaajat kannustavat ja haastavat osallistujia keskusteluun ja asioiden esiin nostamiseen ryhmän käynnistymisestä lähtien. Osallistujia ohjataan pohtimaan omien valintojen ja tekojen seurausten vaikutusta oman elämän ja tulevaisuuden rakentumiseen.

Jokaisen osallistujan huomioiminen ja keskusteluun mukaan saaminen on olennaista. Asioita ei käsitellä pelkästään yleisellä tai tiedollisella tasolla vaan pyritään siihen, että jokainen voisi tuoda keskusteluun omia ajatuksiaan. Osallistujat ja heidän kokemuksensa tuovat ryhmään arvokkaita ja ainutlaatuisia mielipiteitä, kokemuksia ja oivalluksia. Ohjaajien tehtävä on ohjata ja tukea osallistujia keskustelemaan yhdessä niin, että se palvelee sekä yksilön, että ryhmän prosessia.

Ohjaajien rooli ryhmässä ei ole ongelmien ja käsiteltävien asioiden asiantuntijuus, vaan he kannustavat yhteisen keskustelun kautta osallistujia löytämään ymmärrystä ja vastauksia henkilökohtaisiin kysymyksiinsä. Ohjaajat tuovat yhdenlaista näkökulmaa ja tietotaitoa ryhmän keskusteluun sekä tarvittaessa normalisoivat ryhmässä esiin nousseita kokemuksia, tunteita ja ajatuksia.

Ryhmissä tuetaan ja ohjataan tulevaisuuteen suuntautuneeseen, tavoitteelliseen ajatteluun ja toimintaan. Tavoitteellisuus tukee osallistujien osallisuutta ja vastuun ottamista omasta voinnista. Ryhmänohjaajien tehtävänä on auttaa muutosten toteuttamisessa ja toteutumisen arvioimisessa.

### LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄNOHJAAJA

- on vaitiolovelvollinen
- tukee ryhmäytymistä ja luottamuksellisen, turvallisen, avoimen ilmapiirin muodostumista
- huomioi osallistujien elämäntilanteet, tarpeet ja tavoitteet
- tukee jokaista osallistujaa mukaan ryhmäkeskusteluun
- on oikeudenmukainen ja tasapuolinen kaikkia kohtaan
- on läsnä, rauhallinen, turvallinen ja luotettava
- mahdollistaa ryhmässä erilaisten, ristiriitaistenkin tunteiden ja ajatusten käsittelyn
- ei käsittele keskustelussa omia asioitaan eikä ota kantaa ideologisiin kysymyksiin
- vastaanottaa ja sallii erilaisten tunteiden ja kokemusten purkamisen
- räätälöi aiheet, kysymykset ja tehtävät ryhmän tarpeita palvelemaan
- huolehtii omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista

Lähde: Ryhmätoiminnan linjaukset, suositukset ja hyvät käytännöt Suomen Mielen-terveysseuran kriisikeskusverkostossa ja paikallisissa mielen-terveysseuroissa. 201



# 3.

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> -RYHMÄN TOTEUTTAMINEN

### Kenelle?

Löydä oma tarinasi<sup>®</sup>-ryhmiä on järjestetty pääasiassa 18–25-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea elämäntilanteeseensa ja hakeutuvat usein oma-aloitteisesti ryhmään. Ryhmät muodostetaan ikäryhmittäin niin, että ikäeroa olisi mahdollisimman vähän (esimerkiksi 18–20v, 20–25v). Monet ovat yksinäisiä, jännittävät sosiaalisia tilanteita ja ovat kokeneet koulukiusaamista.

Ryhmään hakeutumisen syyt ja tuen tarve kuitenkin vaihtelevat. Ryhmään hakevan nuoren tuen tarve voi myös olla suurempi kuin ryhmä tarjoaa. Taustalla voi olla käsittelemättömiä kokemuksia, joiden vaikutus jaksamiseen ja elämään on suuri tai nykyiseen elämäntilanteeseen liittyy huolia ja vaikeuksia, jotka kuormittavat. Syynä voi olla vaikeiden tilanteiden pitkittyminen, tuen puuttuminen tai taustalla olevat kokemukset, joiden käsitteleminen vaatii esimerkiksi terapiaa, hoitoa tai toisenlaista apua ja tukea. Tällöin nuori ohjataan tarpeen mukaisen tuen ja avun piiriin ryhmän sijaan tai ennen ryhmään osallistumista. Joskus suurempi tuen tarve tulee ilmi vasta ryhmän aikana, kun turvallisuus on lisääntynyt ja asiasta halutaan kertoa.

### Haku- ja valintaprosessi

Ryhmän onnistuminen edellyttää sitoutumista ryhmään. Ryhmään hakemisen ja osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen ja nuoren omaan kokemukseen tuen tarpeesta. Oma motivaatio tuottaa sitoutumista.

Hakijat valitaan hakemuksen tai yhteydenoton ja haastattelun perusteella. Ryhmän vastuuhjaaja on hakijaan yhteydessä kahden viikon kuluessa hakemuksen/yhteydenoton saapumisesta.

Hakijoiden kanssa sovitaan haastattelu-aika. Haastattelu tehdään joko kasvokkain tai puhelimitse. Ohjaajat voivat haastatteluissa käyttää tukena Suomen Mielenveysseuran haastattelurunkoa (liite 1). Haastattelu on vastavuoroinen arviointitilanne, jonka tavoitteena on antaa tietoa ja keskustella ryhmästä sekä hakijan odotuksista, kartoittaa hakijan tilannetta ja tuen tarvetta sekä mahdollisuutta sitoutua ryhmään ja valmiuksia käsitellä asioita ryhmässä. Mikäli hakijan tuen tarve ja ryhmän tarjoama tuki eivät kohtaa, tulee hakija ohjata toisenlaisen tuen pariin.

Ryhmän vastuuohjaaja valitsee haastattelujen perusteella osallistujat yhdessä ohjaajaparin kanssa. Etusijalla ryhmään ovat ne, joilla ei ole muuta tukea ja joille ryhmämuotoinen tuki on juuri nyt oikea-aikaista. Mikäli sopivia hakijoita on enemmän kuin ryhmään voidaan ottaa, valitaan ryhmään osallistujat hakemuksen saapumisjärjestyksessä. Kaikkiin hakijoihin ollaan yhteydessä valinnan jälkeen ja ei-valituille kerrotaan valintaperusteet ja etsitään muita tukimuotoja. Valituille lähetetään kutsu hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista ja kerrotaan ryhmän aikataulu, ohjelma ja ohjaajien yhteystiedot. Mikäli joku valituista peruuttaa, voidaan tilalle ottaa varasijalla oleva.

Mikäli joku osallistujista ei tule ryhmän kahteen ensimmäiseen ryhmätapaamiseen, ei hän enää voi aloittaa ryhmässä. Uuden osallistujan on vaikeaa päästä mukaan ryhmään kesken jo käynnistynyttä ryhmäprosessia.

## Ryhmän koko

Ryhmän suositeltava osallistujamäärä on 6–10. Mikäli ryhmään ei ole runsaasti hakijoita, mutta vähintään 6 ryhmään sopivaa ja sitoutuvaa hakijaa on valittu, voidaan ryhmä käynnistää. Näin pieni ryhmä on haavoittuvainen mahdollisten poissaolojen tai keskeytysten vuoksi. Pieni ryhmä voi kuitenkin palvella osallistujia paremmin, mikäli ryhmään valittujen tuen tarve ja valmius käsitellä asioita on suuri, koska heille jää enemmän aikaa ja tilaa ryhmässä.

Liian isossa ryhmässä tapaamisaika jää liian lyhyeksi, jotta kaikille olisi riittävästi tilaa jakaa ja käsitellä asioita. Kynnys puhumiseen madaltuu usein pienemmissä ryhmissä. Ryhmän ohjaamisen kannalta korkeintaan kymmenen hengen ryhmä mahdollistaa jokaisen osallistujan huomioimisen ja keskusteluun osallistumisen.

## Ryhmän rakenne

Esimerkkiryhmä on alkuperäisen mallin mukainen, 10 kertaviikkoisen kokoontumisen ja jatkotapaamisen sisältävä ryhmäprosessi. Ryhmä suositellaan kuitenkin toteutettavaksi 12 kertaviikkoisen tapaamisen prosessina. Usein luottamuksen ja turvallisen keskusteluilmapiirin rakentaminen on hidasta. 12 tapaamisen aikana ryhmän ilmapiirin ja luottamuksen rakentamiselle jää riittävästi aikaa eikä se ole pois teemakeskustelukerroista. Viikoittainen kokoontuminen kestää 2–3 tuntia. Yksittäisen ryhmäkerran tarkka kesto määritellään ryhmäkohtaisesti, jonka jälkeen ryhmäkerran kesto on aina yhtä pitkä. 1–3 kuukauden tauon jälkeen pidetään jatkotapaaminen

Tarpeen ja ohjaajien mahdollisuuksien mukaan, nuorille tarjotaan mahdollisuus yksilökeskusteluihin 1–3 kertaa ryhmän aikana toisen ohjaajan tai ohjaajien kanssa. Yksilölliset ohjauskeskustelut toimivat lisätukena esimerkiksi sellaisen asian käsittelemiseksi, mitä ryhmä ei mahdollista. Mikäli ryhmän päättymisen jälkeen jollakin osallistujalla on selvä jatkotuen tarve, ohjataan hänet sopivan tuen pariin.

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

## TAVOITTEET

- helpottaa yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä, tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia
- keskustella nuorille tarpeellisista ja tärkeistä kysymyksistä
- ehkäistä masennusta ja lieventää ahdistuneisuutta
- vahvistaa elämänotetta, arjenhallintaa ja jaksamista
- tukea itsetuntemusta ja voimavaroja
- käsitellä omaan elämäntarinaankin liittyviä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita
- tulevaisuus ja jatkosuunnitelmat

## KESKEISET TEEMAT

- oma elämäntarina, elämänkokemukset ja näiden vaikutus
- itsetuntemus ja itsetunto
- stressi ja jaksaminen, mieliala, suorituspaineeet
- ihmissuhteet ja yksinäisyys
- masennus, ahdistus, itsetuhoisuus
- tunteet
- omat voimavarat ja selviytymiskeinot
- arki, fyysinen ja psyykinen terveys
- itsenäistyminen, aikuistuminen
- seksuaalisuus, väkivalta, päihteet
- tulevaisuus

## RAKENNE

- Ennakkotieto/esite/mainos = tiedottaminen
- Haku (lomake)
- Haastattelu > valinta > kutsu
- Kaksi ohjaajaa
- 6–10 osallistujaa
- 12+1 viikottaista tapaamista á 2 tuntia
- Yksilökeskustelut 1–3 (mikäli tarpeen ja mahdollista)
- Osallistujien ja ohjaajien kirjallinen palaute
- Jatkotapaaminen 1–3 kk:n kuluttua ryhmän päättymisestä – seurantapalaute

## MENETELMÄT

- ryhmäkeskustelut
- pienryhmä- tai parikeskustelut
- toiminnalliset menetelmät
- yksilöllistä työstämistä tukevat tehtävät
- yksilöohjaus
- rentoutus- ja mielikuva-harjoitukset
- kirjoittaminen
- piirtäminen
- musiikki
- palveluohjaus

# 4. LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> -RYHMÄN TEEMOJA

Ryhmän käynnistyttyä sisältöä ja käsiteltäviä aiheita räätälöidään osallistujien tarpeiden pohjalta, jotta keskustelut tukisivat ja hyödyttäisivät osallistujia mahdollisimman hyvin.

## Ryhmässä käsiteltäviä teemoja:

- oma elämäntarina
- minäkuva, itsetunto ja itseluottamus
- jaksaminen ja mieliala
- suorituspaineeet
- ihmissuhteet, perhe, kaverit, seurustelu, yksinäisyys
- masennus ja ahdistus
- tunteet
- keinot mielenterveyden edistämiseen ja itsestä huolehtimiseen
- voimavarat ja selviytymiskeinot
- tulevaisuus.

Näiden lisäksi huomioidaan ryhmän aikana esiin nousevat toiveet muista aiheista. Usein käsiteltäviä aiheita ovat myös itsetuhoisuus, väkivallan kokemukset sekä päihteet. Näitä ohjaajien on hyvä ottaa keskusteluun, vaikka ne eivät nousisikaan esiin ryhmältä. Vaikeiden kokemusten ja pettymysten käsitteleminen tuo tilaa toisenlaisille ajatuksille ja tunteille, minkä jälkeen voidaan siirtyä tulevaisuuden suunnitteluun, voimavaroihin ja selviytymiskeinoihin. Vaikeat kokemukset voivat liittyvät esimerkiksi masennukseen, koulukiusaamiseen, perhesuhteisiin, vaikeuksiin perheissä, henkiseen tai fyysiseen väkivaltaan, itsenäistymiseen ja aikuistumiseen, pettymyksiin ihmissuhteissa, elämänhallintaan ja yksinäisyyteen.

Ryhmässä voidaan käyttää pari- ja pienryhmäkeskusteluja ja toiminnallisia menetelmiä sekä vierailuja nuorten kohtaamispaikkoihin. Ohjaajat suunnittelevat menetelmät ryhmäkohtaisesti kullekin ryhmälle sopiviksi.

# Esimerkki Löydä oma tarinasi® -ryhmän teemoista ja toteutuksesta

## 1. ryhmä- kerta

### RYHMÄN ALOITUS, TUTUSTUMINEN, SÄÄNNÖT, TARPEET JA TOIVEET

- tervetuloa, tietoa ryhmästä
- ohjaajien ja osallistujien esittäytyminen
- ryhmän pelisäännöistä sopiminen
- tutustuminen, ryhmäytyminen
- odotukset ryhmän suhteen, toiveita teemoista
- ryhmän yhteiset tavoitteet sekä omaan hyvinvointiin liittyvät yksilölliset tavoitteet
- filiskierros
- muistutus aikataulusta

## 2. ryhmä- kerta

### ELÄMÄNTARINAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET

- kuulumiskierros
- elämäntarinatyöskentely (mahdollisesti 2. ja 3. ryhmäkerrat)
- kysymyksiä
- filiskierros

## 3. ryhmä- kerta

### OMA NYKYTILANNE JA VOINTI

#### – ELÄMÄNTILANNE, MIKÄ KUORMITTAÄ, MIKÄ AUTTAA JAKSAMAAN?

- kuulumiskierros
- vaikeat elämäntilanteet ja niistä selviytyminen (elämäntarinoista). Myös esim. koulukiusaamisen /muunlaisen väkivallan kokemukset, itsetuhoisuus, päihteet
- mikä hankaloittaa jaksamista ja elämää?  
Mistä on huolissaan omassa elämässä?
- mitä asioille, murheille, ongelmille voi tehdä?
- mitä keinoja ja tapoja itsellä on oman jaksamisen tukemiseksi?
- mistä tukea?
- filiskierros

4.  
ryhmä-  
kerta

#### MIELEN HYVINVOINTI JA ARKI

- kuulumiskierros
- psyykkisen pahoinvoinnin oireet
- miten ehkäistä masennusta ja toivottomuutta?
- mielen hyvinvointi ja keinot miten edistää omaa mielenterveyttä
- minkälaista on itselle hyvä arki ja elämä? miten se mahdollistuu nyt?
- vastuu itsestä ja omasta hyvinvoinnista
- mistä tukea?
- fiiliskierros

5.  
ryhmä-  
kerta

#### MINÄ ITSE - MINÄKUVA, ITSETUNTO, ITSELUOTTAMUS

- kuulumiskierros
- oma identiteetti, minäkuva, itsetuntemus ja itsetunto
- minkälaisia uskomuksia on itsestä?
- asenne ja itseluottamus
- itsensä hyväksyminen, pystyykö hyväksymään itsensä sellaisena kuin on?
- minkälaisia vahvuuksia ja hyviä puolia itsessään arvostaa?
- vahvuudet, voimavarat
- fiiliskierros

6.  
ryhmä-  
kerta

#### MINÄ JA MUUT – SOSIAALISET SUHTEET, TUKIVERKOSTO, YKSINÄISYYS, IHMISSUHDEPULMAT

- kuulumiskierros
- sosiaaliset suhteet, haasteet, ongelmat, sosiaalisten suhteiden rakentaminen ja rajat, väkivalta ihmissuhteissa
- seurustelu, parisuhde
- luottamus
- fiiliskierros

7.  
ryhmä-  
kerta

#### TUNTEET – TUNTEIDEN TEHTÄVÄ, VAIKUTUS JA KEINOT NIIDEN KÄSITTELEMISEEN

- kuulumiskierros
- erilaiset tunteet
- tunteet, toiminta, ajatukset
- tunteiden tehtävä
- tunteiden säätely ja käsittely
- fiiliskierros



### STRESSI, SUORITUSPAINEEET JA ELÄMÄNHALLINTA – TASAPAINO ARJEN PAINEIDEN JA HYVÄN OLON VÄLILLÄ

- kuulumiskierros
- mikä aiheuttaa stressiä ja suorituspaineita?
- oma vaatimustaso
- mikä auttaa mikä estää omaa hyvinvointia? mistä elämäntavoista on tärkeää pitää kiinni hyvinvoinnin toteutumiseksi?
- filiskierros



### ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS JA SELVIYTYMISKEINOT

- kuulumiskierros
- vaikeista tilanteista selviytyminen – ”huonot” ja hyvät selviytymiskeinot (päihitteet ja väkivalta)
- minkälaiset asiat tuovat omaan elämään iloa?
- mikä tuo positiivisia merkityksiä omaan elämään?
- mikä antaa itselle toivoa, uskoa selviytymiseen ja pärjäämiseen?
- filiskierros



### TULEVAISUUS

- kuulumiskierros
- minkälaiset arvot ovat itselle tärkeitä elämässä?
- oma tarina ja tie eteenpäin, mahdollisuudet, vaihtoehdotiset tulevaisuudet
- opiskelu ja työ, mille alalle haluaa, pyrkii, sopii
- tulevaisuuden suunnitelma
- tavoite tai välitehtävä itselle jatkotapaamiseen mennessä
- palautelomakkeen täyttäminen ja keskustelu ryhmäkokemuksesta
- filiskierros



1-3 kk jälkeen

### JATKOTAPAAMINEN

- miten jaksaa ja voi nyt?
- mitä kuuluu? muutokset omassa tilanteessa?
- tavoitteet ja niiden toteutumisen arviointi
- tulevaisuus
- palautelomake



# Ryhmän suunnittelun ja toteuttamisen tueksi - Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmän teemat ja eteneminen

Ryhmän tarpeet, ikätaso, elämäntilanteet ja sitä myötä aiheet, kysymykset ja keskustelut vaihtelevat ryhmäkohtaisesti. Aiheita, lähestymistapoja, pohdittavia kysymyksiä sekä tehtävien valintaa voidaan räätälöidä ryhmäkohtaisesti oheisten esimerkkien avulla.



## ALOITUS, TUTUSTUMINEN, SÄÄNNÖT, TARPEET JA TOIVEET

Ensimmäisellä ryhmäkerralla osallistujat toivotetaan tervetulleiksi ja annetaan lyhyesti tietoa Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmästä ja sen tavoitteista. Ohjaajat esittelevät itsensä lyhyesti. Ryhmän kanssa keskustellaan ja sovitaan pelisäännöistä; millaisia pelisääntöjä osallistujat haluavat sopia ja mistä pitää kiinni, jotta ryhmässä keskusteleminen ja oleminen tuntuisi mahdollisimman hyvältä, luontevalta ja turvalliselta.

Säännöt kirjataan muistiin tai taululle nähtäväksi ja niitä voidaan pitää esillä ryhmäkertojen aikana, jolloin niihin on helppo myös tarvittaessa viitata. Sääntöjen, kuten luottamus, vaitiolovelvollisuus, erilaisuuden ja erilaisten näkemysten hyväksyminen, toisten kunnioittaminen, tilan antaminen, aktiivinen osallistuminen tai lupa olla hiljaa, aitous ja avoimuus, lisäksi voidaan määritellä osallistujien ehdotuksista sopivia sääntöjä. Aluksi on hyvä keskustella myös ryhmään sitoutumisen merkityksestä: miten ryhmästä poissaolot ja keskeyttämiset vaikuttavat yksilöllisesti ja koko ryhmän toimintaan. Kaikkien tulee hyväksyä sovitut säännöt. Ohjaajien on hyvä kertoa, että heillä on lupa keskeytyksiin, jotta kaikki saavat aikaa puhumiseen.

Osallistujia pyydetään lyhyesti esittelemään itsensä ja kertomaan millä mielellä tuli ryhmään. Tavoitteista ja odotuksista keskustellaan ja ne kirjataan ohjaajien työvälineeksi ryhmäkertojen teemoittamiseksi.

Ohjaajista ja ryhmästä riippuen tehdään erilaisia ryhmäytymisharjoituksia. Osallistujille jaetaan vielä aikataulu ryhmän tapaamiskerroista ja ohjaajien yhteystiedot, jotta tarvittaessa on mahdollista tavoittaa toinen ohjaajista.

Lopuksi jokisen ryhmätapaamisen päätteeksi käydään fiiliskierros: jokainen kertoo ajatuksiaan ja tunnelmiaan ryhmäkerrasta. Ryhmä päätetään rauhallisesti ja toivotetaan kaikki tervetulleeksi jälleen viikon kuluttua.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Ryhmään hakeutumisen syy?
- Odotukset ryhmään osallistumisesta?
- Ryhmän sopimukset ja säännöt, minkälaisista säännöistä sopiminen helpottaisi keskustelemista ja olemista ryhmässä?
- Minkälaisista aiheista, kysymyksistä ryhmässä kannattaisi yhdessä keskustella? Mikä tuntuisi hyödylliseltä, auttavalta?

### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Ryhmäytymistä ja tutustumista tukemaan voi valita jonkun toiminnallisista menetelmistä, joka ei kuitenkaan vie liikaa aikaa ryhmätapaamisesta.
- Valokuvakortit voi ottaa odotusten, tavoitteiden, aiheiden tunnistamisen ja nimeämisen tueksi.



## ELÄMÄNTARINAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET

### ELÄMÄNTARINATYÖSKENTELY

Toinen ryhmäkerta aloitetaan kuulumiskierroksella ja palautetaan mieleen ryhmän säännöt. Kuulumisten jälkeen aloitetaan elämäntarinityöskentely.

Tehtävää varten on hankittu isot kartongit ja joko liituja, värikyiniä, vesivärejä, lehtiä tai kuvia, joita tehtävässä voi hyödyntää.

Tehtäväksianto: Kirjoita, kuvaile tai piirrä paperille tarina omasta elämästäsi, syntymästä nykyhetkeen. Poimi sellaisia vaiheita ja kokemuksia sekä ihmisiä elämäsi varrelta, jotka ovat olleet sinulle merkityksellisiä positiivisessa tai negatiivisessa mielessä ja vaikuttaneet siihen millainen olet nyt.

Sinä päätät, mitä ja minkä verran haluat tuoda omaa tarinaa näkyväksi ryhmässä, minkälaisen asioiden jakaminen ja käsitteleminen voisi tukea ja hyödyttää sinua juuri nyt. Aikaa elämänjanan tekemiseen on noin 30–60 minuuttia. Mikäli aikaa on riittävästi jokaisen tarinalle tällä ryhmäkerralla, kertoo kukin vuorollaan oman tarinansa.

Kun yksilölliset elämäntarinat ovat valmiit ja tarinoiden jakaminen aloitetaan. Tarinoiden kertomiset voidaan tehdä eri kerralla kuin niiden työstäminen, jotta aikaa on riittävästi sekä työstämiseen että kertomiseen.

Ennen tarinoiden jakamista ohjaaja kertoo, paljonko kullakin on aikaa, jotta kaikki ennättävät ja saavat rauhassa sanoa haluamansa. Ryhmäläisille annetaan aika ja rauha kertoa oma tarinansa, omalla tavallaan ja sen verran kuin itsestä tuntuu sopivalta ilman ohjaajien tai osallistujien keskeytyksiä. Tämän jälkeen voidaan esittää kysymyksiä oman elämäntarinansa kertoneelle. Tarinoiden ääressä viivytään kunnes ryhmätapaamisesta on jäljellä noin 10 minuuttia. Sen jälkeen jaetaan lyhyesti kokemuksia, miltä tuntui kertoa oma tarina tai kuulla toisten kertovan omaa elämäntarinaansa.

Tämän jälkeen tällä ryhmäkerralla tai seuraavalla, keskustellaan siitä, miten elämäkokemukset ovat vaikuttaneet itseen ja elämään. Miten erilaiset elämänvaiheet, kokemukset ja tekijät ovat muokanneet omaa näkemystä elämästä ja itsestä. Pohditaan yhdessä mikä vaikutus voi omalla lapsuudella, perheellä ja erilaisilla elämäkokemuksilla olla siihen, miten tänään voi ja mitä ajattelee itsestään. Entä voiko omalle elämäntarinalle antaa jonkun teeman, nimen, minkälainen nimi voisi kuvata omaa elämäntarinaa parhaiten? Nyt kun katsoo omaa elämäänsä, mitä nyt siitä ajattelee?

Elämäntarinat voidaan säästää seuraavia ryhmäkeskusteluja ja tulevaisuus-  
teemakertaa varten.

#### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Miltä keskustelu, oman tarinan jakaminen ja muiden tarinoiden kuuleminen tuntui?
- Yhtäläisyyksiä – samantyyppisiä kokemuksia elämässä, minkälaisia ajatuksia, tunteita herätti?
- Mitkä elämäkokemukset ovat vahvistaneet ja opettaneet selviytymään?
- Millä tavoin itse on edesauttanut sitä, miten elämä on edennyt?
- Vaikeat elämäkokemukset ja kriisit osana elämää, minkä avulla on pärjännyt, onko hakenut ja saanut apua, tukea?
- Minkälaisia selviytymiskeinoja itsellä on käytössä?
- Miltä keskustelu, oman tarinan jakaminen, muiden tarinoiden kuuleminen tuntui?

#### MUISTETTAVAA:

- Elämänjanatehtäviä varten hankittavat materiaalit.
- Elämänjanatehtävän sekä tarinoiden aikataulutus ja ohjaus.

#### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Mielikuva- tai rentoutusharjoitus, esim. turvapaikka tai muu vastaava.



## OMA NYKYTILANNE JA VOINTI

ELÄMÄNTILANNE – MIKÄ KUORMITTAÄ, MIKÄ AUTTAA JAKSAMAA?

Kolmas ryhmäkerta aloitetaan jälleen viikon kuulumisilla; miten viikko on mennyt ja miten jaksaa. Näin aloitetaan myös jatkossa ryhmäkerrat. Tämän jälkeen fokusoidaan nykyiseen elämäntilanteeseen. Keskustellaan yhdessä siitä, millä nykyinen elämäntilanne näyttää, mikä siinä aiheuttaa huolta ja mikä kantaa. Minkälaiset asiat raskauttavat, tuntevat hankalilta. Kartoitetaan jokaisen ajankohtaisia kuormittavia ongelmia ja huolia tämän hetkessä elämäntilanteessa? Voiko murheille ja asioille tehdä jotakin? Entä mikä auttaa jaksamaan, mikä elämässä ja arjessa on hyvin? Pohdimme myös voimavaraisesta ja ratkaisukeskeisestä näkökulmasta, mikä kaikki tukee omaa hyvinvointia ja minkälaisista asioista saa voimia?

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Mikä kuormittaa, hankaloittaa nyt jaksamista ja elämäntilannetta? Minkälaiset asiat aiheuttavat stressiä?
- Onko kokenut väkivaltaa, netti- tai koulukiusaamista, itsetuhoisuutta, häiritsevää omaa tai toisten päihteiden käyttöä
- Voiko asioille, murheille, ongelmille tehdä jotakin ja jos, niin mitä olisi hyvä tehdä, miten toimia?
- Erilaiset kriisit, menetykset, arjen pettymykset ja vastoinkäymiset.
- Miten selviytyä vaikeista kokemuksista eteenpäin?
- Mitä on jo yrittänyt tehdä helpottaakseen tilannetta?
- Mitä tarvitsisi jaksakseen, pärjätäkseen eteenpäin?
- Ongelmanratkaisukyvyt, keinot jotka ehkäisevät ongelmien syntymistä tai syvenemistä.
- Millä tavalla asennoituminen tai ajattelevinen auttaisi jaksamaan omassa tilanteessa?
- Mikä elämässä, arjessa on hyvin?
- Mitä keinoja ja tapoja itsellä on oman jaksamisen tukemiseksi?
- Onko läheisiä, joilta voi saada tukea, joiden kanssa ottaa jaksaminen, oma tilanne puheeksi?
- Tukea ja ammattiapua kannattaa hakea ajoissa.
- Tahoja jotka tarjoavat tukea.

### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Oman tilanteen ja kuormitustekijöiden kartoittaminen/listaaminen, minkälaisia ovat tämän hetkiset stressitekijät, mitkä ovat keinot kuormituksen vähentämiseksi?
- Pohdiskelutehtävä; mistä hyvinvointi koostuu, mitä siihen liittyy?
- Pienryhmäkeskustelu: Itsestä huolehtimisen merkitys, miksi olisi tärkeää, että huolehtisi ja välittäisi itsestä paremmin ja enemmän? Mitä keinoja olisi tärkeää opetella tai ottaa käyttöön oman jaksamisen tukemiseksi?



## 4. MIELEN HYVINVOINTI JA ARKI

Neljännän kerran aiheina ovat mielenterveys, mielen hyvinvointi ja arki. Keskustellaan mielenterveydestä – mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä yleisesti ja yksilöllisesti.

Mietitään mitkä ovat normaaleja, elämään kuuluvia kriisejä ja niiden vaikutuksia, mutta myös sitä milloin on syytä huolestua omasta jaksamisestaan tai oireilustaan. Mietitään keinoja masennuksen ja muun psyykkisen oireilun ehkäisemiseen ja mielenterveyden edistämiseen. Myös itsetuhoisuus ja itsemurha-ajatukset voivat nousta keskusteluun.

Arjen rytmittäminen ja fyysinen hyvinvointi on hyvä ottaa puheeksi. Itsestä huolehtimisen keinojen kartuttaminen, pärjäävyyden tunteen ja selviytymiskeinojen vahvistaminen, oma-apukeinot ja tukea antavat tahot ovat tärkeitä oppeja tulevaisuutta varten. Tieto oman alueen palveluista ja palveluiden pariin ohjaaminen voi auttaa nuorta huolehtimaan itsestään ja edistämään asioita omassa arjessaan. Mikäli havaitaan, että nuori hyötyisi ryhmän päättymisen jälkeen jatkotuesta, auttavat ryhmänohjaajat sen etsimisessä.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Vastuu itsestä ja omasta hyvinvoinnista
- Keinot edistää omaa mielenterveyttä, miten itse kukin tukee omaa mielenterveyttään ja mielensä hyvinvointia?
- Mielen hyvinvointi ja arjessa jaksaminen - minkälaista on itselle hyvä arki ja elämä, mitkä seikat ovat tärkeitä?
- Miten huolehtia mielen hyvinvoinnista, rutiinit ja keinot?
- Henkisten voimavarojen tukeminen - mitkä asiat tuovat voimavaroja, miten niitä voi vahvistaa?
- Mitä tarkoittaa esim. masennus, stressi, ahdistus, sosiaalinen jännittäminen.
- Psykkisen pahoinvoinnin oireita: masennus, ahdistus, pelko, riskinotto, uupumus, itsetuhoiset ajatukset.
- Mitä voi tehdä masennuksen ehkäisemiseksi?
- Mistä kaikesta tulee hyvä olo, mikä on tärkeää oman hyvinvoinnin toteutumiseksi?

### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

Yksilöllisiä/pienryhmä- tai paritehtäviä:

- Mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä - miten vahvistaa suojaavia ja vähentää tai kompensoida riskitekijöitä?
- Listaa omia tarpeitasi voidaksesi hyvin. Mitä pitäisi toteutua arjessa jotta voisit hyvin?
- Listaa positiivisia, hyödyllisiä ajatuksia jotka auttavat sinua jaksamaan paremmin arjen haasteissa.
- Mieleen vaikuttavat ajatukset, teot ja tunteet. Tunteisiin ja ajatuksiin voi vaikuttaa teoilla. Mieti millä tavoin voisit omilla asenteillasi ja ajatuksillasi vaikuttaa myönteisemmin ja rakentavammin omaan mielialaasi. Minkä oman toiminta-/reagoititavan muokkaaminen toisi lisää jaksamista arkeen ja vapaa-aikaan?



## MINÄ ITSE

MINÄKUVA, IDENTITEETTI, ITSETUNTO, ITSELUOTTAMUS

Tällä kerralla teemana ovat oma minäkuva, uskomukset itsestä ja itsetunto. Pohdimme yhdessä sitä, minkälaisena nuori näkee ja kokee itsensä, tunnistaako hän vahvuutensa ja miten itseluottamusta voisi vahvistaa?

Miten saavuttaa, ylläpitää myönteinen, hyväksyvä suhtautuminen itseä kohtaan? Keskustellaan myös siitä, millaista oma sisäinen puhe on, minkälainen vaikutus sillä on ja kuinka sitä voisi muokata jos se on kielteistä, itseä aliarvioivaa? Miten käsitys itsestä muuttuu, kun kasvaa ja kehittyy kohti aikuisempaa minää? Miten itse kukin on kokenut muutokset, kehityksen, kasvamisen naiseksi / mieheksi?

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Oma identiteetti ja minäkäsitys – millainen olen, mikä on minulle arvokasta ja tärkeää, millainen olen ihmisenä ja persoonana, oma luonne.
- Oma minäkuva – minkälaisena näkee itsensä?
- Itsetuntemus, minkälaisia uskomuksia on itsestä? Ovatko ne myönteisiä vai kielteisiä?
- Vaikeuttavatko vai tukevatko omat uskomukset omien haaveiden tai suunnitelmien toteutumista?



- Mistä kielteiset uskomukset, kielteinen suhtautuminen itseen johtuu? Keinoja muuttaa kielteistä suhtautumista itseen. Itsemyötätunto.
- Vastaako oma minäkuva siihen käsitykseen, miten muut näkevät minut?
- Asenne ja itseluottamus: osaan, uskon, yritän, onnistun!
- Mistä kaikesta itsessäni voin olla ylpeä ja kiitollinen
- Itsensä hyväksyminen, pystyykö hyväksymään itsensä sellaisena kuin on?
- Mikäli minäkuva on kielteinen, mikä estää ajattelemasta itsestään myönteisemmin?
- Mitä myönteisempi itseluottamus ja minäkuva mahdollistaisi?
- Minkälaisia vahvuuksia ja hyviä puolia itsessään näkee? Mitä itsessään arvostaa?
- Minkälaista on oma sisäinen puhe ja miten se vaikuttaa minäkuvaan ja itsetuntoon
- Minkälaista olisi luottavaisempi, positiivisempi sisäinen puhe? Pohdi minkälaista sellainen sisäinen puhe olisi?
- Miten itse voi tukea omaa itsetuntoa? Miten kannattaisi ajatella itsestä jotta itsetunto säilyisi hyvänä?

#### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Kirjoita minkälaista on oma sisäinen puheesi. Mieti miten voisit muuttaa sitä positiivisemmaksi? Miten voisit puhua itsellesi niin että puhe vahvistaisi itseluottamustasi?
- Kirjaa omia hyviä puolia, piirteitä, vahvuuksia ja voimavaroja. Käydään jokaisen vahvuuksia läpi yhdessä.



## MINÄ JA MUUT

SOSIAALISET SUHTEET, TUKIVERKOSTO, YKSINÄISYYS,  
IHMISSUHDEPULMAT

Kuudennen ryhmäkerran tavoitteena on keskustella ihmissuhteista. Miltä yksinäisyys tuntuu, mikä on yksinäisyyden syynä ja mitä yksinäisyydelle voisi tehdä? Itsenäistymisvaiheessa ja muutettaessa toiselle paikkakunnalta, oman tukiverkoston jääminen etäämmälle herättää paljon kysymyksiä siitä, miten rakentaa uusia suhteita ja miten ylläpitää yhteyttä kaukana oleviin ihmisiin.

Keskustellaan myös siitä, minkälaisissa suhteissa on hyvä olla, kasvaa ja elää, mikä on tervettä ihmissuhteissa – mitkä ihmissuhteista ovat kuormittavia, miten karsia tai rajoittaa niitä? On hyvä pohtia minkälaisista suhteista pitäisi pitää kiinni, miten vaalia niitä ja mitä suhteissa ei tarvitse sietää, vastaanottaa. Omat rajat, roolit ja niiden rakentaminen ja kunnioittaminen ovat tärkeitä oppeja oman hyvinvoinnin kannalta lähisuhteissa.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Minkälainen on terve ja hyvä ihmissuhde?
- Minkälainen on oma tukiverkosto?
- Yhteisöllisyys, vuorovaikutus, osallisuus, eri yhteisöihin kuuluminen
- Minkälainen on hyvä seurustelusuhde, parisuhde? Mitä pitää toteuttaa, jotta toisen kanssa on hyvä olla?
- Oma rooli, rajat ihmissuhteissa ja niistä kiinni pitäminen. Onko kohdannut väkivaltaa tai päihteiden häiritsevää käyttöä?
- Osaako suojella omia rajojaan ja edellyttää, että muut kunnioittavat niitä ja osaako kunnioittaa muiden rajoja?

- Minkälaisia odotuksia tai paineita liittyy ihmissuhteisiin?
- Mikä tuntuu haastavalta ja vaikealta omissa tämän hetkisissä ihmissuhteissa? Mahdollisia ratkaisuja, miten voisi toimia?
- Minkälaisia ovat lähisuhteet perheeseen, vanhempiin, ystäviin, tyttö-/poikaystävään?
- Miten uusia sosiaalisia suhteita voisi rakentaa? Miten syventää olemassa olevia?
- Minkälaisia muutoksia kaipaasi omassa sosiaalisessa elämässään, verkostossaan?
- Mitä itse voi tehdä parantaakseen omia suhteitaan?
- Kenen seurassa voi hyvin, kenen seurassa voi olla oma itsensä?
- Mitä yksinäisyydelle voisi tehdä, miten yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta voisi vähentää?
- Miten kielteiset kokemukset, esimerkiksi kiusaaminen, yksin jääminen, luottamuksen menettäminen, ovat vaikuttaneet omaan itseen?
- Minkälaiset myönteiset kokemukset ovat vahvistaneet ja syventäneet omaa roolia suhteissa ja suhteiden syvenemistä?

#### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Osallistujat laativat kartan omasta sosiaalisesta tukiverkostostaan johon kootaan sekä tuttavat, ystävät, perhe ja suku. Kartan avulla pohditaan ja käydään keskustelua suhteista: minkälaisia suhteet ovat, läheisyys–etäisyys–suhde, mikä suhteissa on tärkeää, merkityksellistä?
- Jokainen voi ensin pohtia itsekseen ja keskustella sen jälkeen pienryhmissä siitä, mitä itse tarvitsee voidakseen hyvin ihmissuhteissa? Mitä tyytyväisyyden ja onnellisuuden löytäminen ihmissuhteissa edellyttää itseltä?



## TUNTEET

### TUNTEIDEN TEHTÄVÄ JA VAIKUTUS JA KEINOT NIIDEN KÄSITTELEMISEEN

Seitsemännen ryhmäkerran tavoitteena on keskustella tunteista, niiden merkityksestä, tehtävistä ja miten tunteita voi säädellä ja käsitellä. Erityisesti vaikeiden, raskaiden tunteiden hallitseminen ja purkaminen sekä omien keinojen vahvistaminen ovat tarpeellisia aiheita. Niihin etsitään ratkaisuja, vastauksia tai keinoja, etteivät tunteet hallitsisi kokonaisvaltaisesti elämää ja omaa olotilaa.

Miten tunteita voi säädellä ja käsitellä siten, että lopputuloksena on jatkuvan ahdistuksen sijaan mahdollisuus toimia, ajatella ja tehdä ratkaisuja tunteiden pohjalta. Tunteista koottua listaa voidaan käydä läpi, jotta saadaan näkyviin tunteiden kirjo. Voidaan myös keskustella siitä, missä tilanteissa on tuntenut mitään tunnetta, miten tunteita voi tunnistaa ja miten niitä voi työstää. Missä ja millaiselta tunteet tuntuvat kehossa? Miksi on hyödyllistä oppia tunnistamaan tunteita ja käsittelemään niitä rakentavasti?

#### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Mitä merkityksiä, tehtäviä tunteilla on? Miksi meillä on erilaisia tunteita?
- Miten tunteita voi tunnistaa? Miten niitä voi säädellä?
- Mitkä tunteet tuntuvat vaikeilta ja hankalilta?
- Miten vaikeiden tunteiden kanssa pärjää?
- Minkälaisia keinoja itsellä on käsitellä, säädellä, hallita, purkaa tunteita?
- Mitä myönteisiä, voimavaraistavia tunteita tunnistaa?
- Kenen kanssa omat huolet, erilaiset tunteet, hankalan olon voi ottaa puheeksi?
- Miten tunteet voi ottaa puheeksi vanhempien, sisarusten, ystävien, seurustelukumppanin kanssa?
- Minkälaiset keinot auttavat katkaisemaan erilaisia tunteita, esim. rentoutumisen merkitys?
- Miten ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa ja omaan mielialaan.
- Minkälaiset ajatukset, asenteet ja toiminta vaikuttavat omaan tunnetilaan, mielialaan kielteisesti?
- Minkälaisista suhtautumis- ja ajattelutavoista on haittaa itselle?
- Minkälaiset ajatukset, asenteet ja toiminta vaikuttavat omaan tunnetilaan, mielialaan myönteisesti? Minkälaisista suhtautumis- ja ajattelutavoista on hyötyä?
- Miten irrottautua toimimattomasta, itseä ja vointia haittaavista ajattelutavoista ja keskittyä voimavaroja antaviin, myönteisiin, hyödyllisiin ajattelutapoihin, jotta oma tunnetila olisi myönteisempi?

### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Pienryhmissä keskustelua tai tehtävä: esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, listaaminen, minkälaisissa tilanteissa on kokenut eri tunteita, mitä keinoja on tunteiden purkamiseen?
- Pienryhmäkeskustelua tunteista; mitä tunteita tämän hetkisessä elämäntilanteessa voimakkaimmin läsnä, mitkä tunteet tuntuvat vaikeilta ja miten niiden kanssa pärjää, mitä tunteita kaipaa?
- Yksilöllinen tehtävä: Listaa joitakin positiivisia, hyödyllisiä ajatuksia, jotka auttavat sinua jaksamaan, tukevat myönteistä asennetta ja tunnetilaa.



## STRESSI, SUORITUSPAINEEET JA ELÄMÄNHALLINTA

TASAPAINO ARJEN PAINEIDEN JA HYVÄN OLON VÄLILLÄ

Kahdeksannen kerran keskusteluaiheena ovat stressi ja suorituspaineeet elämän eri osa-alueilla. Tavoitteena on pohtia ja pyrkiä tunnistamaan ja arvioimaan paineita aiheuttavia tekijöitä kuten uskomuksia, ajatuksia ja ulkopuolisten odotuksia. Tulevatko paineeet ulkoa- vai sisältäpäin? Mitä niille voisi tehdä? Miten voi huolehtia oman arjen sujuvuudesta sekä hyvinvoinnin tukemisesta arjen haasteiden keskellä? Miten voisi vapautua ulkopuolisten odotuksiin vastaamisesta ja elämisestä toisten ehdoilla? Millaisia arjenhallintatapoja on olemassa? Miten huolehtia siitä, että elämässä voisi toteutua tasapaino vaatimusten ja voimavarojen välillä sekä opintojen, työn ja muun osalta? Ryhmässä tarkastellaan myös omaa vaatimustasoa, minkälaisia vaatimuksia asettaa itselleen ja miten ne vaikuttavat suorituksiin, arkeen ja jaksamiseen.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Hyvä ja huono stressi
- Mikä ajaa suorittamiseen, ulkoa- vai sisältäpäin tulevat paineeet?
- Minkälainen on oma vaatimustaso, mitä vaatii itseltään ja miksi?
- Mihin vaatimukset liittyvät, opintoihin, työhön, sosiaalisiin suhteisiin, ulkonäköön?
- Mistä rutiineista, elämäntavoista on tärkeää pitää kiinni oman hyvinvoinnin kannalta?
- Miten arkea voi hallita, minkälaisin keinoin omaa elämää voi ohjata, miten pitää itsestä parempaa huolta?

- Miten ottaa oma elämä haltuun? Mitä se tarkoittaa? Minkälaista vastuun ottamista se vaatii itseltä?
- Minkälaista on itselle hyvä arki ja elämä?
- Mikä ja miten voi vahvistaa omaa pärjäävyyden tunnettaan ja kokemustaan?
- Miten oppia hyväksymään ja arvostamaan itseään, tunnistamaan omat tarpeet ja rajat ja kunnioittaa niitä?
- Stressi ja masennus – altistavia tekijöitä ja suojaavia tekijöitä
- Mitä vastuun ottaminen omasta elämästä ja tulevaisuudesta merkitsee? Mitä se käytännössä tarkoittaa?

### MAHDOLLINEN TEHTÄVÄ:

Osallistujat kirjoittavat tyhjälle lapulle nimettömästi omaan tilanteeseensa liittyvän kysymyksen, johon haluaisivat vielä kuulla muiden ajatuksia, näkemyksiä, vastauksia. Jokainen miettii omaan tilanteeseensa liittyvää kysymystä, johon uusien näkökulmien saaminen auttaisi itseä eteenpäin. Kysymykset kootaan esimerkiksi koriin, josta niitä nostetaan yksi kerrallaan käsiteltäväksi ja yhdessä keskusteltavaksi.



## ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS JA SELVIYTYMISKEINOT

Yhdeksännellä kerralla keskustelu kääntyy tietoisemmin kohti voimavaroja, vahvuuksia ja selviytymiskeinoja. Ryhmän loppua kohden pyritään tavoittelemaan vahvistuneempaa pärjäävyyden tunnetta sekä luottamuksellista ja myönteistä näkemystä itsestä. Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen ja jakaminen ryhmässä tukee hyväksyvää ja positiivista suhtautumista itseen. Tällä kerralla on hyvä keskustella myös ”huonoista” selviytymiskeinoista kuten päihteiden käytöstä ja niiden vaikutuksista.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Millaisia selviytymiskeinoja kullakin on vaikeissa tilanteissa?  
”Huonot ja hyvät selviytymiskeinot
- Mikä luo positiivisia merkityksiä omaan elämään, mikä on arvokasta ja tärkeää?
- Minkälaisia ovat oman elämän tähtihetket, miten niitä voisi luoda lisää?
- Minkälaisia voimavaroja itsellä on?
- Miten voisi itse vahvistaa uskoa elämään ja selviytymiseen?
- Minkälaiset asiat lisäävät tyytyväisyyttä elämässä?
- Mitkä ovat voiman lähteitä, minkälaiset asiat lataavat akkuja, tuovat energiaa, iloa, voimia?
- Kiitollisuus – mistä voi olla kiitollinen, mitkä asiat elämässä ovat hyvin, mikä kantaa ja vahvistaa itseä?
- Mikä antaa itselle toivoa, uskoa selviytymiseen ja pärjäämiseen? Mitä voi tehdä, jotta tulevaisuudenusko säilyy, vahvistuu?

### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- Osallistujat pohtivat kolmea viime aikoina tapahtunutta mukavaa onnistumista tai myönteistä tapahtumaa, mistä voi olla kiitollinen. Tarkoituksena on pyrkiä saamaan kiinni tunteista, eläytyä niihin, jotta voisi opetella lisäämään myönteisten ajatusten ja tunteiden huomioimista ja niiden vaikutusta omaan oloon ja mielialaan.
- Osallistujat kirjaavat omia vahvuuksia, voimavaroja, selviytymiskeinoja ja kokemuksia, joiden mieleen palauttaminen vahvistaa uskoa selviytymiseen sekä asenteita ja ajatuksia, jotka tukevat selviytymistä ja jaksamista.



## TULEVAISUUS

Nyt keskustelu kääntyy kohti tulevaisuutta. Puhutaan siitä, minkälaisia toiveita, suunnitelmia, haaveita ja tavoitteita hahmottaa pohtiessaan omaa tulevaisuuttaan, oman elämäntarinan jatkumoa. Minkälaista elämäntarinaa haluaa rakentaa, minkälaista tulevaisuutta haluaisi elää ja kokea, mikä siinä olisi tärkeää ja merkityksellistä, mitä lähtee tavoittelemaan? Millä keinoilla hyvä, omanoloinen tulevaisuus mahdollistuu?

Tarkoituksena on hahmottaa ja pyrkiä tavoittamaan osallistujien unelmia, merkityksellisiä asioita elämässä ja tavoitteita tulevaisuuteen.

Ryhmäkerran päätteeksi pohditaan tavoitteiden asettamista – mitä itse kukin voi tehdä huolehtiakseen omasta hyvinvoinnistaan. Minkälaisia tavoitteita on hyvä asettaa, jotta oma hyvinvointi kohenisi, jotta jaksamisesta parantuisi tai muu itselle tärkeä tavoite toteutuisi. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja toteuttamiskelpoisia, ne kirjataan ja niihin palataan jatkotapaamisella. Lopuksi osallistajat täyttävät palautelomakkeen, joka kerätään takaisin ryhmien arviointia ja kehittämistä varten.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Minkälaiset arvot ovat itselle tärkeitä elämässä?
- Minkälaiden arvojen mukaista elämää haluaa rakentaa?
- Minkä toteutuminen on tärkeää omaa tulevaisuutta ajatellen?
- Mitä toivoo itselleen, minkälaisia muutoksia, asioita, tapahtumia, suhteita, elämyksiä toivoo oman elämäntarinan jatkoa ajatellen?
- Oma tarina ja tie, vaihtoehtoiset tulevaisuudet ja mahdollisuudet
- Opiskelu ja työ, mille alalle haluaa, pyrkii, sopii?
- Mikä itselle on merkityksellistä ja tärkeää elämässä, minkälainen elämä ja tulevaisuus tuntuisi oikealta ja hyvältä?
- Minkälaisia muutoksia omassa tilanteessa, voinnissa, ajattelussa, mielialassa, elämäntavoissa lähtee tavoittelemaan?



### MAHDOLLISIA TEHTÄVIÄ:

- **Yksilöllinen tehtävä:** jokainen kirjoittaa henkilökohtaisen kirjeen itselleen jossa pohtii toiveitaan tulevaisuudesta, elämästä ja hyvinvoinnista, esimerkiksi yhden tai kolmen vuoden päästä. Kirjeet kerätään suljettuihin kuoriin ohjaajille ja palautetaan jatkotapaamisella. Henkilökohtaisia kirjeitä ei lueta ryhmässä, mutta niistä voidaan keskustella; miltä tuntui kirjoittaa ja minkälaisia haaveita tavoitti kirjoittaessaan?
- **Tulevaisuuden elämäntarina:** Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmän ensimmäisten tapaamisten yhteydessä osallistujat tekivät elämäntarinan siihenastisesta elämästään. Nyt voi elämäntarinan avulla hahmottaa toivottua jatkumoa. Miten toivoo oman tarinansa jatkuvan? Minkälaista elämänpolkua haluaisi kulkea? Minkälaisia asioita, ihmissuhteita, kokemuksia toivoisi elämänsä sisältävän? Miltä oma tarina näyttää vuoden, viiden vuoden tai kymmenen vuoden päästä? Osallistujat jatkavat elämäntarinaansa ja lopuksi ne jaetaan lyhyesti ryhmässä siten, että jokaisella on aikaa kertoa hetki omasta tulevaisuuden elämästään.

### MUISTETTAVAA:

- Palautelomakkeet annetaan kaikille osallistujille, varataan noin 20 minuuttia niiden täyttämiseen.
- Tavoitteet väliajalle ennen jatkotapaamista, miten jokainen voi tukea omaa hyvinvointiaan väliajalla, ennen yhdessä sovittua jatkotapaamista? Jokainen asettaa konkreettisia, realistisia tavoitteita jotka kirjataan.



## JATKOTAPAAMINEN (YHDEN-KOLMEN KUUKAUDEN TAUON JÄLKEEN)

Jatkotapaaminen aloitetaan kuulumisilla. Miten väliaika on mennyt ja miten itse kukin jaksaa? Mitä nyt kuuluu? Miten väliajan tavoitteet ovat toteutuneet? Minkälaisia muutoksia tunnistaa omassa voinnissaan, mielialassaan, elämäntavoissaan?

Keskustellaan myös jatkosta, minkälaisin ajatuksin jatkaa matkaa eteenpäin. Arvioidaan myös jatkotuen tarpeita. Lopuksi jokainen osallistuja täyttää seurantalomakkeen, joka kerätään takaisin ryhmien arviointia ja kehittämistä varten.

### MAHDOLLISIA TEEMOJA JA KYSYMYKSIÄ:

- Ajankohtaiset kuulumiset, miten itse kukin voi ja mitä kuuluu?
- Arviointia omasta voinnista, jaksamisesta, mielialasta ja mahdollisista muutoksista?
- Onko omassa tilanteessa tai voinnissa tapahtunut muutoksia, minkälaisia?
- Mitä on tehnyt muutosten edesauttamiseksi?
- Miten toimii nyt toisin oman mielen hyvinvoinnin tukemiseksi?
- Ryhmään osallistumisen vaikutukset, mitä ryhmän aikana tai sen seurauksena tapahtuneita muutoksia tunnistaa?
- Seurantalomake

### MUISTETTAVAA:

Seurantalomakkeiden kopiointi kaikille osallistujille sekä ryhmässä 15–20 minuuttia niiden täyttämiseen.

# 5.

## LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMIEN ARVIOINTI JA SEURANTA

Ryhmään osallistumisen vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Vaikutukset voivat olla sekä välittömiä, että epäsuoria. Osallistumisen Löydä oma tarinasi® -ryhmään on koettu tukevan jaksamista ja henkistä hyvinvointia, omaa sosiaalista aktiivisuutta, toimintakykyä ja toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Osallistujat ovat kokeneet myönteiseksi vertaistuen, ryhmien luottamuksellisen ja keskustelua tukevan ilmapiirin ja vuorovaikutuksen sekä sen, että ryhmässä on sekä naisia että miehiä. Osallistujien elämänvaiheessa, nuoruudessa etsitään ja rakennetaan minuutta, ihmissuhteita, elämäntaitoja, selviytymiskeinoja sekä keinoja tukea omaa mielenterveyttä ja jaksamista. Olemalla näiden teemojen äärellä, käsittelemällä läpikäytyjä kokemuksia ja löytämällä keinoja itsestä huolehtimiseen pystytään ehkäisemään masennusta, ahdistusta ja riskiä jättäjä yksin muutosten tai vastoinkäymisten kohdatessa.

### OSALLISTUNEIDEN PALAUTETTA MYÖNTEISISTÄ VAIKUTUKSISTA

- avoimuuden lisääntyminen
- tulevaisuuden toivon vahvistuminen
- asioiden syvällisen pohdiskelun lisääntyminen
- ahdistuksen vähentyminen
- itsetuntemuksen vahvistuminen
- otteen saaminen asioiden hoitamiseen
- luottamuksen vahvistuminen itseen ja omaan selviytymiseen.

Osallistujat ovat nimenneet yhtenä merkittävänä ryhmään osallistumisen seurauksena keskustelukynnyksen madaltumisen ja asioiden puheeksi ottamisen helpottumisen myös ryhmän ulkopuolella omassa verkostossa. Ryhmät toimivat foorumina, jossa on mahdollisuus harjoitella uusia tapoja käsitellä, ylläpitää tai rakentaa vuorovaikutusta ja keskustelukulttuuria. Sen seurauksena avoimemman keskustelutavan jatkaminen omassa verkostossa tuntuu helpommalta. Omien ajatusten ja tunteiden puheeksi ottaminen, niiden käsittelemiseen totuttaminen ja rohkaistuminen ovat muutoksia, jotka edesauttavat jatkossakin vuorovaikutusta läheisten kanssa. Tämä lisää muiden mahdollisuutta ymmärtää, jakaa tilannetta ja olla tukena.

Muita kuuntelemalla ja asioita käsittelemällä omat ajatukset ja asiat tuntuvat usein selkeytyvän. Tällä on merkitystä omien kokemusten ja ajatusten hahmottamiseksi ja työstämiseksi – avautuu uusia näkökulmia, ajatuksia, ratkaisuvaihtoehtoja ja keinoja rakentaa omaa elämäntilannetta eteenpäin.

### OHJAAJIEN NÄKEMYKSIÄ RYHMÄN MYÖNTEISISTÄ VAIKUTUKSISTA

- usko tulevaisuuteen ja omaan pärjäämiseen parani
- ahdistus lieveni, mieliala, jaksaminen, levollisuus kohenivat
- vastuun ottaminen omasta tilanteesta voimistui
- toimintakyky koheni
- elämäntilannetta parani
- ratkaisujen tekeminen oman elämäntilanteen tai hyvinvoinnin hyväksi lisääntyi
- rohkeus uusien kontaktien ottamiseen, sosiaalisen piirin laajentamiseen kasvoi
- kynnys puhumiseen madaltui kotona ja kaveripiirissä
- kynnys avun ja tuen hakemiseen ja hyödyntämiseen madaltui.

#### Lähteet:

Kuntoutussäätiön arviointitutkimus Suomen Mielenterveysseuran ryhmistä 2010  
Opinnäytetyö Nuorten kokemuksia vertaistukiryhmän vaikutuksista hyvinvointiin.  
2014. J.Hynynen. Arcada.

# LIITE 1

## Kriisikeskuksen järjestämään ryhmään hakevan haastattelurunko

Haastattelu on vastavuoroinen arviointitilanne, jonka tavoitteena on

- madaltaa hakijan kynnystä osallistumiseen:  
hakija tapaa ainakin toisen ohjaajista, näkee paikan, jossa ryhmä kokoontuu ja voi tehdä ryhmää koskevia tarkentavia kysymyksiä ja kertoa odotuksiaan
- hakija saa tietoa ryhmän tavoitteista ja sisällöstä
- saada tietoa hakijasta, tilanteesta/voinnista ja tuen tarpeesta
- arvioida ryhmään osallistumisen oikea-aikaisuus ja tarvittaessa ohjata muiden palveluiden pariin
- kartoittaa hakijan motivaatio ja mahdollisuus sitoutua ryhmään

Haastattelu toteutetaan joko puhelimitse tai kasvokkain. Haastattelu on kestoltaan noin 30–45 minuuttia. Haastattelun pohjana toimii alla oleva haastattelurunko.

1. Hakijan yhteystiedot ja ikä (mikäli ei käy ilmi jo muualta)
2. Mikä elämäntilanne sai hakeutumaan tähän ryhmään?  
Jos kyseessä on menetys niin kenet menettänyt, milloin ja miten?
3. Tämän hetken vointi ja mielialat
4. Tämän hetken toimintakyky arjessa
5. Saako tällä hetkellä tukea ja jos niin mistä? Onko aikaisemmin saanut tilanteeseen tukea jostain?
6. Keitä kuuluu perheeseen tällä hetkellä?
7. Mikä auttaa tällä hetkellä jaksamaan?
8. Millaisia odotuksia ryhmän suhteen?
9. Ohjaaja kertoo tästä toiminnasta:

- Montako osallistujaa ryhmään on tulossa? (jos tiedetään)
- Kerrotaan että ohjaajia on kaksi ja jotain heistä (ainakin nimet)
- Kerrataan ryhmän aloitusajankohta, paikka, tapaamisten kesto ja koko ryhmäprosessin kesto
- Lyhyesti ryhmän menetelmistä (ohjatut ryhmäkeskustelut, erilaiset tehtävät ja toiminnalliset menetelmät kuten rentoutus tms)
- Ryhmä alkaa jokaisen elämäntilanteen kertomisella vuorollaan ja ryhmäkertojen edetessä siirrytään omaan jaksamiseen, selviytymiskeinoihin ja voimavaroihin.
- Ensimmäiset kerrat ovat raskaita, koska kaikki jakavat vaikeat elämäntilanteensa, mikä on oleellista vertaistuen syntymiselle, että tiedetään mistä tilanteesta kukin ryhmään on tullut.

10. Varmistetaan voiko haastateltava sitoutua tällaiseen toimintaan koko sen keston ajan.

11. Kokeeko haastateltava jaksavansa kuulla toisten tarinat elämäntilanteistaan?

12. Päätökset ryhmään osallistujista tehdään haastattelujen jälkeen – ohjaaja kertoo, mihin mennessä ilmoittaa asiasta ja miten ilmoittaa.

13. Onko vielä jotain kysyttävää?

(Lähde: Ryhmätoiminnan linjaukset, suositukset ja hyvät käytännöt Suomen Mielen-terveysseuran kriisikeskusverkostossa ja paikallisissa mielen-terveysseuroissa)



[mielenterveysseura.fi](http://mielenterveysseura.fi)