

mieli

Suomen Mielenterveysseura



Toivon polulla

– Ryhmämalli läheisen
itsemurhan kokeneille

Julkaisija:
Suomen Mielenterveysseura
Maistraatinportti 4 A, 002400 Helsinki
www.mielenterveysseura.fi

© Suomen Mielenterveysseura 2017

ISBN 978-952-7022-51-1

Teksti: Reija Tuomisalo

Kustannustoimitus: Soili Teittinen

Taitto: GS Oy Peippo

Oppaan toteutusta on tukenut Viola Ranin säätiö



Toivon polulla -ryhmämallin käyttö ei vaadi ilmoitusvelvollisuutta tai maksua Suomen Mielenterveysseuralle. Toivon polulla -nimen käyttö edellyttää kuitenkin ryhmäkokonaisuuden ohjaamista oppaassa esitetyn rakenteen ja sisällön mukaisesti, koska kyseessä on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä malli.

SISÄLLYS

①	JOHDANTO	4
②	RYHMÄN KOKO JA RAKENNE	6
③	OHJAAJAPARIN ROOLI JA TEHTÄVÄT	8
④	RYHMÄN KOKOAMINEN	11
	4.1. Tiedotus ja markkinointi	11
	4.2. Osallistujien haastattelut ja valinta	12
⑤	RYHMÄN SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	15
	Yleistä	15
	1. RYHMÄKERTA Aloituskerta ja menetystarinoiden kertominen	16
	2. RYHMÄKERTA Menetystarinoiden kertominen jatkuu	19
	3. JA 4. RYHMÄKERTA Menetyksen välittömien reaktioiden ja vaikeiden tunteiden käsittelyä	21
	5. JA 6. RYHMÄKERTA Menetyksen vaikutukset ja merkitys	23
	7. JA 8. RYHMÄKERTA Trauma, suru ja lohtu	25
	9. JA 10. RYHMÄKERTA Toipumista ja selviytymistä tukevat asiat	27
	11. JA 12. RYHMÄKERTA Läheisen muistelu	29
	13. JA 14. RYHMÄKERTA Voimavarat ja tulevaisuus	30
	15. RYHMÄKERTA Ryhmän päätöskerta	32
	Jatkotapaaminen	33
⑥	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA RYHMISTÄ	34
⑦	KESKEISIÄ ASIOITA TOIMINNASSA	35
⑧	TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA	38
⑨	LOPUKSI	40
	LÄHTEET	42
	LIITTEET	43
	LIITE 1 Esite ryhmästä	43
	LIITE 2 Hakemus pohja	44
	LIITE 3 Haastattelurunko	45
	LIITE 4 Kutsukirjepohja	46
	Liite 5 Osallistujan palaute	47
	Liite 6 Osallistujan seurantapalaute	50
	LIITE 7 Ohjaajan palaute	52
	LIITE 8 Toivon polulla -ryhmämalli lyhyesti	55
	LIITE 9 Keskeisiä tehtäviä	56

1

JOHDANTO

Läheisen menettäminen itsemurhan kautta on elämän mullistava, suuri kriisitilanne. Postventio, omaisille suunnattu jälkihoito, on usein vähäistä. Kuitenkin läheisten riskinä on kärsiä komplisoituneista surureaktioista ja mielenterveyshäiriöistä. Läheisten selviytymisen tukemista tulisi kuitenkin pitää myös itsemurhien ennaltaehkäisytyönä, koska läheiset ovat myös itsemurhaa yrittävien riskiryhmässä. (Cerel et al., 2008, 42–43.) (Uusitalo, 2006, 339.)

Maailman terveysjärjestö WHO suosittaa ja ohjeistaa vertaistukiryhmien järjestämistä itsemurhan tehneiden läheisille muun muassa siksi, että heillä on vähemmän mahdollisuuksia puhua surustaan omissa yhteisöissään kuin muilla surijoilla. (ks. WHO, 2008, 2014.)

Läheisen itsemurha aiheuttaa lähiomaisissa usein syyllisyyden myötä salailua, joka voi johtaa myös vetäytymiseen sosiaalisista suhteista. Itsemurhamenetyks tuottaa usein sosiaalisen stigman läheisille. Lähiyhteisön jäsenet saattavat myös vältellä keskustelemista menetyksestä esimerkiksi suojelukseen omaisia, koska pelkäävät aiheuttavansa puhumisella lisää tuskaa. Yhdessä nämä pulmalliset sosiaalisten suhteiden kuviot voivat luoda väärinymmärryksen kehän, joka saattaa johtaa syvenevään välttelyyn ja vetäytymiseen, kun toipumiseen tarvittaisiin nimenomaan toimivia sosiaalisia kontakteja. (Cerel et al., 2008, 39.) Itsemurhan tehneiden läheiset ovat saattaneet oireilla psyykkisesti jopa vuosikymmeniä, koska he ovat kieltäytyneet puhumasta tai ovat kokeneet, että heitä on kielletty puhumasta kokemastaan (Pompili et al., 2008).

Yksi mahdollisuus itsemurhan tehneiden läheisille on käsitellä tapahtunutta vertaistukiryhmässä, jossa ajatuksia voi vaihtaa toisten saman kokeneiden kanssa. Osallistujat saattavat hakeutua vertaistukiryhmään myös siksi, että kokevat asiasta puhumisen lähipiirissään vaikeana tai riittämättömänä. Suomen Mielenterveysseurassa näitä ryhmiä on toteutettu ja kehitetty vuodesta 1995. Tässä käsikirjassa esitellään tähän pitkään kehitystyöhön perustuva ja erinomaisia palautteita saanut ammatillisesti ohjattujen vertaistukiryhmien toteuttamismalli. Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysalan kansalais- ja kansanterveysjärjestö, joka täytti 120 vuotta vuonna 2017.

Vertaisryhmään osallistuminen on saatujen kokemusten ja osallistujien palautteiden mukaan tuonut monelle suuren avun, helpottanut merkittävästi

palautumista kriisistä ja lievittänyt toivottomuuden tunnetta. Moni kokee surussaan voimakasta yksinäisyyttä, jota vertaisuuden synnyttämä yhteisöllisyys ja kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen kohtalotoverien ja ohjaajien myötä merkittävästi helpottaa. Kokemus siitä, että voi avoimesti jakaa vaikean tapahtuman, ja toiset todella ymmärtävät, on merkittävä askel omassa toipumisessa. Muiden kokemusten kuulemisesta saa tukea ja tulevaisuudenuskoa. Toipumista edistävällä vertaistukitoiminnalla lisätään osallistujien toimintakykyä sekä ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, mielenterveyden ongelmia ja itsemurhia. (ks. Suomen Mielenterveysseura 2009, 2010.) (Andriessen et al., 2017, 127.)

Ammatillisesti ohjatun vertaisryhmätoiminnan tavoitteena on hyödyntää samassa tilanteessa olevien keskinäistä kokemusta ja ymmärtämystä ja tukea toipumisen prosessia turvallisessa ympäristössä. Selkeä ja eteenpäinvievä struktuuri on edellytys ryhmän onnistumiselle tehtävässään. Tässä oppaassa annetaan konkreettiset ohjeet tällaisen vertaisryhmän toteuttamiseksi. Ohjeet ovat pitkällisen kokeilun ja monipuolisen kokemuksen tulosta, ja niitä voi soveltaa tilanteen ja toimintaympäristön mukaan.

Ryhmässä käsiteltävät sisällöt ja menetelmät sovitaan lopullisesti yhdessä osallistujien kanssa ryhmäkertojen kuluessa, jotta alussa esitetyt odotukset tulevat vastatuiksi. Kyseinen tapa toimia perustuu dialogiseen työskentelytapaan, joka liittyy sosiaalisen konstruktioismin teoriaan. Tämä teoria ei hyväksy käsitystä, että tieto perustuisi objektiivisiin havaintoihin maailmasta. Tieto ei ole olemassa havainnoitsijassa eikä havainnoinnin kohteena, vaan se on jotain, joka muodostuu ihmisten yhteisessä toiminnassa. Näin se myös parhaiten sisäistetään ja otetaan käyttöön omassa elämässä. (ks. Gergen, 1999.). Eri kulttuureissa myös eri teemat voivat nousta keskusteluissa keskeisiksi. (Feigelman et al., 2016.)

Ohjaajien tehtävä on johtaa ryhmää siten, että ryhmäläisten äänet pääsevät hyvin esiin, ja että kaikilla on tilaa puhua riittävästi. Ohjaajien ei pidä jatkuvasti olla äänessä, vaan heidän tulee rohkaista ryhmäläisiä puhumaan kulloisestakin teemasta keskenään. Ohjaajan paras ohje on ”ei tietäminen.” (ks. Anderson, Gehart, 2007.) Jokaisen ryhmätapaamisen rakennetta ja sisältöä tulee siis muokata ja soveltaa ryhmän tarpeiden mukaan. Yksi merkittävä työskentelytapa on juuri osallistujien mahdollisuus vaikuttaa keskusteluteemoihin ja tuoda esiin, mikä on keskeistä ryhmälle juuri kyseisellä tapaamiskerralla.

Toivon polulla -menetysryhmä on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä malli, ja tämän nimen käyttö edellyttää ryhmäkokonaisuuden ohjaamista oppaassa esitetyn rakenteen ja sisällön mukaisesti. Mallin käyttö Toivon polulla -nimellä ei edellytä ilmoitusvelvollisuutta tai maksua. On hyvä muistaa, että ohjeista poikkeaminen vaikuttaa lopputulokseen eli siihen, kuinka osallistujat kokevat ryhmässä saavansa vertaistukea toisiltaan ja rohkaisua tulevaisuutensa rakentamiseen vakavasta kriisistä toipuessaan.

2

RYHMÄN KOKO JA RAKENNE

Ryhmiiin valitaan 5–10 osallistujaa ja ohjaajina toimii kaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. Osallistujia tulisi olla vähintään viisi, jotta voidaan taata riittävän moniääninen ja tukeva ryhmä. Yli 10 osallistujan ryhmä on taas liian suuri hallittavaksi ja aikataulullisesti haastava, jotta kaikki saisivat riittävästi puheaikaa.

Ikäjakauma voi olla laaja, sillä osallistujia yhdistää samankaltainen kokemus. Alaikäraja on hyvä pitää täysi-ikäisyyttä ja yläikärajaa rajoittaa ainoastaan hakijan psyykinen ja fyysinen kunto. Usein ryhmissä on enemmän naisia kuin miehiä. Mikäli ryhmään on tulossa vain yksi mies, siitä on hyvä kertoa hakijalle ja pyytää häntä miettimään, onko se este osallistumiselle. Yleensä tämä seikka ei ole haitannut ryhmään osallistumista, vaikka tällöin erityisesti miesnäkökulman esille tuominen ja miehen saama tuki on saattanut jäädä naisnäkökulmaa vähäisemmäksi.

Tavoitteena on, että ryhmä olisi menetysten suhteen homogeeninen siten, että vertaistuki toteutuisi mahdollisimman hyvin. Tämän vuoksi on hyvä järjestää erikseen ryhmä sekä lapsensa (useimmiten kyseessä aikuinen lapsi) itsemurhan kautta menettäneille että muun perheenjäsenen tai läheisen menettäneille (vanhemman, sisaruksen, puolison, läheisen ystävän). Erityisesti lapsen menetyksen itsemurhan kautta koetaan niin erityislaatuisiksi koettelemukseksi, että se on hyvä erottaa muista menetyksistä omaksi teemakseen. On myös tärkeä tiedostaa, että mikäli kohderyhmän rajaa kovin kapeaksi, esimerkiksi vain sisaruksen menettäneille, on todennäköistä, että riittävän kokoista ryhmää ei saada koottua.

Ryhmiä voi myös järjestää lapsensa menettäneille pariskunnille tai perheille, joissa toinen vanhempi on tehnyt itsemurhan. Näillä perhekursseilla tarjotaan vanhempien ryhmän kanssa samaan aikaan ikätasoisesti ryhmiä lapsille, esimerkiksi 5–8-vuotiaille, 9–12-vuotiaille ja teini-ikäisille.

Ryhmää kootessa on myös hyvä huomata, että hakijoina voi olla jäseniä samasta perheestä. Kokemus on osoittanut, että samaan ryhmään ei ole

hyvä valita saman perheen jäseniä, lukuun ottamatta edellä mainittuja pariskunnille järjestettäviä ryhmiä. Ryhmässä tulee väistämättä esille perhedynamiikkaan liittyviä asioita. Ne eivät kuulu tällaisen vertaistukiryhmän piiriin ja haittaavat helposti kaikkien osallistujien prosessia, jos huomio kiinnittyy perhesuhteiden jännitteisiin. Erityisesti syyllisyyskysymykset ovat usein huomattavia, eikä niiden jakaminen ryhmässä, johon kuuluu perheenjäseniä, ole yleensä mahdollista. Ohjaajien tehtävä on saada ryhmä toimimaan ilman jännitteitä ja näin ollen saman perheen jäsenet pyritään suosituksen mukaan ohjaamaan eri ryhmiin mikäli mahdollista.

Tässä oppaassa esiteltävä ryhmämalli koostuu 15 kertaa viikoittain tapaavasta, samassa paikassa samaan aikaan 2–2,5 tuntia kerrallaan pidettävästä kokonaisuudesta. Viisitoista tapaamiskertaa on koettu riittävän pitkäksi ajankaksoksi (noin 3,5 kuukautta), ja se on mahdollista järjestää yhden lukukauden aikana, toisin sanoen syksyn tai kevään kuluessa. Kymmenen tapaamiskertaa on osallistujien palautteiden ja ohjaajien kokemuksen mukaan prosessille kovin lyhyt aika, mutta toisinaan se on resurssien kannalta ainut mahdollinen ratkaisu, ja mallin voikin tiivistää kymmeneen tapaamiskertaan. Yli 15 kertaa tapaavan ryhmän järjestäminen on usein haastavaa sekä resurssien että osallistujien sitoutumisen kannalta.

Ryhmätapaaminen kannattaa pitää viikottain samana arki-iltana siten, että ryhmäläiset ehtivät töistä ja opinnoista mukaan. Ryhmäkerta on hyvä rajoittaa maksimissaan 2,5 tuntiin kerrallaan, jotta kaikki jaksavat pitkän päivän jälkeen keskittyä. Ryhmäkertainen kesto on hyödyllistä mitoittaa ryhmän kokoon. Pienellä ryhmällä kaksi tuntia on riittävä aika. Ryhmäkerran aikana on hyvä pitää pieni välitauko, ja jos mahdollista, tarjota osallistujille jotain juotavaa ja pientä syötävää. Tarjoilun on katsottu myös luovan yhteisöllisyyttä, mutta sen ei tule viedä liikaa huomiota.

Syksyllä aloitetut ryhmät on yleensä ajoitettu niin, että ne ovat joulutauolla muutaman viikon ja jatkuvat vielä viimeiset kerrat tammikuussa. Tämä sen vuoksi, että osallistujat kokevat erityisesti joulun ajan usein hyvin vaikeana, ja heitä helpottaa tieto ryhmän jatkumisesta.

Varsinaisen ryhmäprosessin päätyttyä on koettu hyväksi järjestää jatkotapaaminen noin kolmen kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta, jolloin osallistujat voivat vielä kerran kokoontua yhteen ja vaihtaa kuulumisia. Jatkotapaaminen vähentää myös viimeisen varsinaisen ryhmätapaamisen painetta ryhmän päättymisestä.

Ryhmätilaan tulisi päästä kohtalaisen helposti julkisilla kulkuvälineillä. Tuoleihin ja ilmanvaihtoon kannattaa myös kiinnittää huomiota. Tilaan on hyvä varata kyniä, paperia, fläppitaulu sekä tehtävä- ja palautelomakkeita kokoontumiskerran teemasta riippuen. Ryhmätilan tulisi olla koko ajan sama, sillä palautteiden mukaan osallistujat kokevat usein häiritsevänä tilan vaihtumisen kesken prosessin.

3

OHJAAJAPARIN ROOLI JA TEHTÄVÄT

Ryhmä ohjaa työpari, yleensä kaksi ammattilaisohjaajaa tai ammattilaisohjaaja ja tehtävään koulutettu kokemusasiantuntija. Ryhmän toiminnasta vastaa palkattu vastuuhjaaja, jolla on tehtävään soveltuva koulutus kuten psykologi, sosiaalityöntekijä, psykoterapeutti tai psykiatrinen sairaanhoitaja sekä työkokemusta kriisien ja traumojen käsittelystä. Kokemusasiantuntija voi myös toimia ohjaajana, mikäli hänellä on selkeä rooli ohjaajana, ei yhtenä osallistujana, ja mikäli hän on saanut riittävän koulutuksen tehtävään ja hallitsee ryhmän ohjaamisen peruseräatteen.

Mikäli kokemusasiantuntija toimii toisena ohjaajana, tulee ohjaajaparin huolellisesti etukäteen selkeyttää toisalta erilaiset roolinsa ja toisalta samantyyppiset roolinsa vastuiden jakamisesta ja työparityöskentelyn sujuvuudesta. Kokemusasiantuntija voi olla hyvä esimerkki ryhmälle siitä, että menetyksestä on mahdollista päästä toipumisen ja toivon polulle ja että läheisen on lupa voida hyvin ja rakentaa elämää eteenpäin, vaikka suru toisinaan pitää otteessaan. Hän voi osallistujien jälkeen kertoa myös lyhyesti ja tiivistetysti oman menetyksensä. Mikäli kokemusasiantuntija ei kerro menetyksestään, se voi aiheuttaa uskottavuusongelman hänen roolistaan ryhmässä.

Ohjaajaparin toimiva ammattilainen ja kokemusasiantuntija ovat kumpikin tasaveroisesti työparina vastuussa ryhmän käytännön järjestelyistä, ryhmäkertojen etukäteissuunnittelusta ja purkutilanteista.

Kaikkien ohjaajien tulisi saada työstään korvaus. Vapaaehtoisten työntekijöiden käyttäminen näiden ryhmien ohjaamiseen ei ole suositeltavaa. Näin rankkojen teemojen kanssa prosessinomaisesti työskennellessä on keskeistä ottaa huomioon ohjaajaparin tasavertainen työnjako- ja vastuut sekä kuormittavuus ja työssä jaksaminen. Se vaatisi vapaaehtoistyönä toteutettuna paitsi vankkaa osaamista ryhmätoiminnoista sekä suru- ja menetysteemoista, myös hyvin sitoutunutta toimintaa ja vahvoja rakenteita ympärille.

Ohjaajat huolehtivat työparina ryhmän toimivuudesta, sisältöosaamisesta sekä toiminnan rakenteista. Ohjaajaparityöskentely mahdollistaa yhteisen reflektoinnin, toiminnan suunnittelun ja arvioinnin ja takaa myös työsuojelun haastavien teemojen kanssa työskenneltäessä. Ohjaajien tulisi saada myös tukea omasta tai yhteisestä työnohjauksesta tai heille tulisi järjestää purku- mahdollisuus sopivan työntekijän kanssa.

Ohjaajien tehtävä on luoda ryhmästä turvallinen, jotta vertaistuki voisi ryhmässä toteutua mahdollisimman hyvin. He ohjaavat prosessia ja tuovat keskusteluihin oman panoksensa sekä uusia näkökulmia. Ohjaajat vauhdittavat keskustelua, mutta jarruttavat sitä myös tarvittaessa.

Hyvät kysymykset ohjaavat ryhmää paremmin kuin ohjaajien vastaukset, vaikka ohjaajilla onkin paljon näkemystä ja usein runsaasti ryhmien ohjaamisen kokemusta. Parhaiten ryhmäläiset ottavat vastaan kokemustietoa toisiltaan ja haluavat sitä myös itse tuottaa. Tärkeä osa toipumista ja voimaantumista on, että voi itse tukea ja antaa muille.

Läheisen itsemurhasta ja surusta toipumiseen ei kenelläkään voi olla yksiselitteisiä ohjeita ja vastauksia, joten näiden asioiden tulee nousta ryhmäläisten keskenään jakamista kokemuksista. Ohjaajan rooli on asettua enemmän taustalle kuin eturiviin. Ryhmät vaihtelevat paljon siinä suhteessa, kuinka paljon sen jäsenet puhuvat keskenään ja kuinka paljon odotetaan ohjaajan vetävän ryhmää. Tässä tasapainottelussa ohjaajien tulee koettaa saada keskustelu mahdollisimman sujuvaksi omaa panostaan tarpeen mukaan säädellen.

Ohjaajat varmistavat, että kaikki saavat tasapuolisesti äänensä kuuluviin, ketään ei loukata, mahdolliset konfliktit käsitellään tuoreeltaan ja ryhmää ohjataan koko ajan selviytymisen suuntaan. Varsin yleinen ongelma ryhmissä on, että joku puhuu koko ajan, eikä anna muille puheenvuoroa tai että joku ei puhu juuri mitään. Ohjaajan tehtävä on rajata paljon puhuvia ja kannustaa puhumattomia ja muistaa, että kenenkään ei ole pakko aktiivisesti puhua mikäli se on vaikeaa.

Osallistujat saattavat myös toivoa vahvasti strukturoitua ohjelmaa, toiminnallisuutta, luentoja tai neuvontaa ja ohjausta. Ohjaajaparin tulee perustella ryhmälle, miksi ryhmän yhteisten keskustelujen synnyttäminen ja ylläpitäminen on tärkeää ja mihin se perustuu: yhteisen kokemuksen jakaminen monesta eri näkökulmasta synnyttää vertaistuen kokemusta ja sen myötä ahdistuksen ja monien vaikeiden tunteiden helpottumista. Sitä ei saavuteta luennoilla eikä täyttämällä tapaamisia erilaisia asioita tekemällä.

Rauhoittuminen yhteisen keskustelun äärelle voi aluksi tuntua ahdistavalta, mutta monien vuosien aikana kerättyjen palautteiden pohjalta tämä

toimintatapa saa kuitenkin runsaasti kiitosta, kun luotetaan ryhmäläisten tuottamien ajatusten ja oman pohdinnan voimaan. Ryhmässä voi kuitenkin käyttää joitakin kertoja ulkopuolisia asiantuntijoita, mikäli budjetti sen sallii. Fysioterapeutti voi kertoa kehollisuudesta tai rentoutuksen ohjaaja voimavaroista.

Ohjaajapari

- tukee ryhmäytymistä ja luottamuksellisen, turvallisen ja avoimen ilmapiirin muodostumista, on turvallinen ja luotettava ja rauhallisesti läsnä
 - ottaa huomioon osallistujien elämäntilanteet, tavoitteet ja toiveet
 - tukee ja rohkaisee jokaista mukaan ryhmäkeskusteluun, on oikeudenmukainen ja tasapuolinen kaikkia kohtaan
 - mahdollistaa ryhmässä erilaisten, ristiriitaistenkin tunteiden ja ajatusten käsittelyn ja vastaanottaa ja sallii erilaisten tunteiden ja kokemusten purkamisen
 - räätälöi aiheet, kysymykset ja tehtävät palvelemaan ryhmän tarpeita
 - kokoaa ja hankkii kirjalliset ja toiminnallisissa menetelmissä käytettävät materiaalit.
-

Ennen ryhmän tai kurssin aloitusta ohjaajat suunnittelevat toiminnan raamit ja hahmottelevat sisältöä (ks. luku 5) sekä sopivat keskinäisestä työnjaosta. Tavoitteiden ja työnjaon tulee olla selkeä. Saman ohjaajaparin kannattaa ohjata useampi ryhmä, jos yhteistyö sujuu hyvin. Tällöin voi hioutua hyvä yhteinen toimintatapa. Jokaisen kokoontumisen jälkeen ohjaajat pitävät lyhyen palaverin, jossa he ensin arvioivat tapaamisen onnistumista ja ryhmäprosessin etenemistä ja voivat purkaa ryhmän herättämiä ajatuksia ja tunteita. Tarvittaessa suunnitelmia muutetaan osallistujien tarpeiden mukaisesti.

Yhteiset suunnittelu- ja purkupalaverit ovat tärkeitä sekä yhteistyön sujumisen että ohjaajien oman jaksamisen kannalta. Erityisesti hankalien ja haastavien ryhmätilanteiden ja -ilmiöiden sanottaminen ja läpikäyminen on sekä kuormitusta vähentävää, että opiksi tulevia ryhmänohjauksia varten. Lopuksi suunnitellaan seuraavan tapaamisen raamit ja työnjako. Ryhmän päätyttyä pidetään kattava ohjaajapalaveri, jossa käydään läpi ryhmän herättämät ajatukset ja tunteet sekä täytetään ohjaajien arviointilomake ja arvioidaan ohjaajien kannalta koko prosessin onnistumista.

4

RYHMÄN KOKOAMINEN

4.1. Tiedotus ja markkinointi

Vertaistukiryhmien käynnistämisen vaikeus on usein se, että tarvetta sellaiselle nähdään olevan, mutta ryhmä ei voi käynnistyä, koska osallistujia ei ilmoittaudukaan riittävästi. Varsinkin uuden ryhmämuotoisen toiminnan käynnistämävaiheessa tulee tehdä erityisen paljon tiedotusta ja etsiä kontakteja, jotta ryhmä saadaan koottua. Kun toiminnalle on luotu rakenteet ja toimivat asiakasohjauksen kanavat, on muutaman toteutuneen ryhmän jälkeen uuden ryhmän kokoaminen usein jo huomattavasti helpompaa.

Uudentyyppisen tai ylipäänsä ryhmätoiminnan käynnistäminen vaatii suunnitelmallista pohjatyötä, johon liittyvää työmäärää usein aliarvioidaan, eikä sille anneta riittävästi aikaa. Ryhmän kokoaminen on ennen kaikkea etsivää työtä, erityisesti ensimmäistä kertaa järjestettäessä, jolloin tulee löytää oikeat kanavat osallistujien löytymiselle. Aivan uudentyyppisen ryhmän käynnistäminen kannattaa aloittaa noin kuusi kuukautta ennen ensimmäistä ryhmätapaamista. Voi olla niinkin, että ryhmällinen ihmisiä on jo valmiiksi olemassa jonkin yhdistyksen tms. kautta, jolloin tilanne on toinen.

Ryhmästä tiedottamista tarvitaan moneen suuntaan, erityisesti niin sanotuille portinvartijoille, jotka kohtaavat menetyksen kokeneita asiakkaita ja voivat ehdottaa heille osallistumista vertaistukiryhmään. Kynnys osallistua voi olla monelle korkea, vaikka juuri tämäntyyppistä tukea kaipaisi. Siksi on tärkeää, että kynnystä koetetaan mahdollisuuksien mukaan madaltaa. Yksi keino on, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset ovat tietoisia tästä toiminnasta ja voivat kannustaa sen pariin asiakkaitaan. Lisäksi tarvitaan suoraa tiedottamista itse kohderyhmälle (ks. Liite 1).

Alkavista ryhmistä tiedotetaan hyvissä ajoin laaja-alaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteisiin, oppilaitoksiin, kriisikeskuksiin, järjestöihin, ilmaisjakelulehtiin ja muille tahoille, joiden kautta ryhmään tulijoita voidaan tavoittaa. Organisaatioiden nettisivuille laitetaan uusimmat alkavat ryhmät heti, kun niiden suunnittelu alkaa.

Mikäli toiminta on jatkuvaa, tulee säännölliseen tiedottamiseen myös panostaa, ettei osallistujien määrä tyrehdy. Tiedottaminen eri verkostoissa tulee olla jatkuvaa ja säännöllistä myös siksi, koska työntekijät saattavat vaihtua.

4.2. Osallistujien haastattelut ja valinta

Ryhmiiin haetaan suoraan esimerkiksi ilmoittautumalla puhelimitse, järjestävän tahon nettisivun linkin kautta tai jollain muulla mahdollisimman helpolla tavalla. Usein varsin toimintakyvyttömäksi itsensä kokevan, potentiaalisen ryhmään osallistujan tulisi voida ilman erityisiä ponnisteluja ilmoittaa kiinnostuksestaan osallistua toimintaan. Esimerkiksi organisaation nettisivuilla voidaan esitellä toiminnan tarkempi kuvaus sekä liittää mukaan lyhyt ja yksinkertainen sähköinen yhteydenottolomake, jolla ilmoittaudutaan hakijaksi ryhmään (ks. Liite 2).

Ryhmiiin hakeneisiin otetaan yhteyttä heti hakutiedon saavuttua (sähköpostitse, kirjeitse tai puhelimitse) ja sovitaan haastatteluajankohdasta. Jos ryhmiiin on jatkuva haku, voi osa hakemuksista koskea ryhmää, joka alkaa esimerkiksi puolen vuoden kuluttua. Silloin vastuuohjaaja voi haastattelun sopimisen sijasta ilmoittaa, milloin hakijaan otetaan yhteyttä ryhmän alkamisesta.

Ryhmiiin hakeva haastatellaan, jotta varmistetaan, hyötyisikö hän kyseisestä ryhmämuotoisesta vertaistuesta vai sosisiko esimerkiksi henkilökohtainen keskusteluapu hänelle paremmin. Haastattelujen avulla voidaan koota ryhmä, jossa vertaisuus toteutuu mahdollisimman hyvin. Yksi keskeinen edellytys on osallistujien sitoutumisen varmistaminen siten, että jokainen voi lähtökohteisesti osallistua kaikille kerroille.

Haastattelun tavoitteena on antaa informaatiota puolin ja toisin sekä ennen kaikkea madaltaa kynnystä osallistua. Tämä on hyvä sanoa ryhmään hakijalle, jotta haastattelutilanteesta ei muodostu vaikutelmaa, että hakijaa arvosteltaisiin. Tarkoitus on arvioida ryhmän sopivuutta juuri kyseessä olevan hakijan kannalta.

Haastattelun tavoitteena on

- saada tietoa hakijasta, tilanteesta/voinnista ja tuen tarpeesta
 - arvioida ryhmään osallistumisen oikea-aikaisuus ja tarvittaessa ohjata muiden palveluiden pariin
 - antaa hakijalle tietoa ryhmän tavoitteista ja sisällöstä sekä madaltaa kynnystä osallistua
 - kartoittaa hakijan motivaatiota ja mahdollisuutta sitoutua ryhmään koko sen keston ajan.
-

Haastattelu toteutetaan joko puhelimitse tai kasvokkain järjestävän organisaation tiloissa. Haastattelun kesto on noin puoli tuntia. Haastattelun pohjana toimii haastattelurunko (ks. Liite 3).

Osallistujien valinnat tehdään haastattelujen jälkeen. Ryhmään pääsystä voi myös informoida hakijaa heti haastattelun jälkeen, mikäli se on mahdollista. Esimerkiksi jos hakijoita ei ole enempää kuin ryhmään voidaan ottaa.

Valintakriteereitä ryhmään ovat

- **Hakijan fyysinen ja psyykinen kunto**

Ohjaajan tulee yhdessä hakijan kanssa arvioida tämän jaksamista osallistua viikoittain muutaman tunnin ajan menetystä käsittelevään ryhmään, jossa altistuu kuulemaan myös muiden menetystarinoita. On myös hyvä arvioida, pääseekö hakija paikalle ajoissa ja onko matka tapaamispaikalle kohtuullinen.

- **Mahdollisuus sitoutua ryhmään koko sen keston ajan**

Keskeistä on hakijan mahdollisuus sitoutua ryhmään koko sen keston ajaksi. Yhtenäistä prosessin kokemusta ryhmästä ei synny, mikäli ryhmäkertoja jää väliin. Joskus toki näin käy sairastumisten tms. vuoksi, mutta lähtökohta ei voi olla sellainen, että jokaiselle kerralle ei pääse mukaan. Sekä hakijalle itselleen, mutta myös muulle ryhmälle on häiritsevää, jos joku on paikalla epäsäännöllisesti.

- **Etusijalla ryhmään pääsyyn ovat ne, joilla ei ole muuta tukea**

Mikäli hakijoita on runsaasti, valitaan ryhmään ne, jotka eivät saa tai ole saaneet tukea muualta.

- **Menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta**

Tämä kohta liittyy osallistumisen oikea-aikaisuuteen ja siitä saavutettavaan hyötyyn. Tarkoituksena on tarjota vertaisryhmän tukea siinä vaiheessa, kun muu alkuvaiheen tuki lähipiiriltä ja julkisista palveluista on vähentynyt tai lakannut. Moni kokee vertaisryhmän tuen tarpeellisenä ja merkityksellisenä siinä vaiheessa, kun tarve menetyksen työstämiselle akuutimman kriisivaiheen jälkeen on herännyt. Tässä vaiheessa surun ja menetyksen prosessointi on kuitenkin monien osallistujien kuvailujen mukaan varsinaisesti vasta alkamassa. Moni kuvaa ensimmäisen vuoden olleen lähinnä selviytymistä seuraavaan päivään, jolloin ei ole ollut voimavaroja käsitellä tapahtunutta ja sen merkitystä omaan elämään.

Yleensä osallistujilla on kulunut menetyksestä noin 1–2 vuotta heidän osallistuessaan ryhmään, ja heillä on suuri tarve päästä käsittelemään tilannettaan.

Ryhmässä toisten menetysten kuulemisesta ja yhteisestä jakamisesta hyötyvät parhaiten ne, jotka eivät ole enää akuutissa kriisissä, ja joiden menetyksestä on sen verran aikaa, että he kykenevät sitä jo jossain määrin analyttisesti käsittelemään. Kun pahimmat tunnemyrskyt ovat ohi, on tilaa ja mahdollisuuksia pohtia tapahtuneen vaikutuksia ja merkityksiä. Myös kyky hyödyntää vertaistukea mahdollistuu yleensä vasta, kun läheisen äkillisestä kuolemasta seurannut traumaattinen stressi helpottaa ja toimintakyky vahvistuu. Kunkin hakijan osalta arviointi ryhmään osallistumisesta tehdään kuitenkin yksilöllisesti myös sen suhteen, kuinka pitkä aika läheisen kuolemasta on.

Ryhmään hakeutuminen, haastattelukäytäntö ja valintakriteerit tulee pitää kuitenkin sellaisina, että mahdollisimman matalan kynnyksen osallistuminen on mahdollista. Haastattelut ovat iso panostus ryhmän kokoamisessa, mutta se kannattaa, sillä niiden avulla ryhmästä voidaan koota sen jäseniä parhaiten palveleva kokonaisuus, jossa on varmistettu sitoutuminen, osallistumisen mielekkyys ja tarve. Haastattelu itsessään toimii jo interventiona, myös niille, jotka päätyvät jonkin muun tukimuodon piiriin.

Jokaiselle hakijalle lähetetään ilmoitus ryhmään pääsystä (ks. liite 4). Ei-valituille etsitään muita tukimuotoja ja kerrotaan valintaperusteet. Valituille lähetetään kutsu hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista. Kutsussa kerrotaan oleelliset tiedot ryhmästä: ryhmän aikataulu, yhteystiedot sekä tarvittaessa muut huomioon otettavat käytännön asiat. Mikäli joku valituista osallistujista peruuttaa, voidaan hänen tilalleen ottaa varasijalla oleva hakija, jolle ryhmä haastattelun perusteella soveltuu, mutta joka ei hakijoiden määrän vuoksi ole mahtunut mukaan.

5

RYHMÄN SISÄLTÖ JA MENETELMÄT

Yleistä

Ryhmätoiminta ei ole hoitoa eikä psykoterapiaa, vaikka ryhmällä on terapeutisia vaikutuksia ja vaikka osa ohjaajista olisi saanut psykoterapiakoulutuksen. Toimintaa voi kuvailla voimavarasuuntautuneeksi, mikä tarkoittaa, että ikävien ja vaikeiden asioiden käsittelyn lisäksi osallistujia tuetaan aktiivisesti omien selviytymiskeinojen löytymiseen ja tulevaisuuden näkymien avaamiseen. Toiminnassa osallistujia ohjataan luottamaan omaan elämäkokemuksensa ja toisaalta pyritään tuottamaan uusia, omaa toimijuutta vahvistavia merkitysrakenteita umpikujatilanteiden purkamiseksi. Toiminta on mielen-terveyttä edistävää, jossa matalan kynnyksen ja lyhytaikaisen tuen avulla on tarkoitus ehkäistä vaikean tilanteen kroonistumista ja tukea osallistujia takaisin omaan normaaliin elämään.

Ryhmän sisältörunko ja teemojen käsittelytavat on etukäteen suunniteltu, mutta ryhmäkertojen tarkempi sisältö räätälöidään osallistujien tarpeiden ja ryhmän tavoitteen mukaisesti. Ryhmän alkaessa ryhmäläisten toiveet ja odotukset ryhmäprosessin suhteen kootaan yhteen. Niiden huomioon ottaminen teemojen käsittelyssä ja tapaamiskertojen sisällöissä on keskeistä, jotta ryhmäläiset voivat kokea prosessin omakseen. Ryhmäkertojen aikana annetaan tilaa myös asioille, jotka teemoista nousevat esiin keskusteluissa.

Ryhmä käynnistyy menetystarinoiden kertomisella eli narratiivinen lähestymistapa korostuu alussa. Menetelmänä käytetään jatkossa pääosin keskustelua isossa ryhmässä, mutta vaihtelevasti myös pari- tai pienryhmissä. Lisäksi esitellään lyhyitä, tilanteeseen sopivia jäsentelyjä keskustelujen pohjaksi sekä toiminnallisia menetelmiä ja tehtäviä kuten kuvakorttien käyttöä tai kirjeen kirjoittamista (ks. Liite 9).

Palautteissa toivotaan silloin tällöin ammattilaisten luentoja. Kyse ei ole kuitenkaan psykoedukaatioryhmistä, vaan vertaisuuteen perustuvista käsitelyryhmistä, joissa osallistajat tuottavat sisältöä kokemuksiensa jakamalla.

Surun moniulotteisuus ei myöskään ole psykoedukaatiolla avattavissa – se ei kokemuksena tule ymmärretyksi pelkästään tiedollisin keinoin eikä ammattilaisilla ole tyhjentäviä ohjeita henkilökohtaisen surun läpikäymiseen. Inhimillisesti on ymmärrettävää, että osallistujat haluaisivat jonkun kertovan, kuinka niin kutsuttu surutyö suoritetaan, mutta ohjaajien tehtävä on kertoa, että näin ei ole mahdollista toimia, koska kyse on henkilökohtaisista prosesseista, joita voidaan tukea. Toisaalta ammattilainen voi pitää myös lyhyitä alustuksia yhteisen keskustelun pohjaksi, esimerkiksi erilaisista surukäsityksistä, itsemyötätunnosta tms.

Ennen jokaisen ryhmätapaamisen loppukierrosta on hyvä tehdä pieni rentoutusharjoitus.

Seuraavassa käydään läpi ryhmäkerrat ja jokaisen kerran runko, joka muokautuu kunkin ryhmän ja ohjaajien vuorovaikutuksessa oman näköisekseen, mutta antaa raamit kullekin kerralle.

1. RYHMÄKERTA

Aloituskerta ja menetystarinoiden kertominen

- Tervetuloa, tietoa ryhmästä
- Ohjaajien ja osallistujien esittäytyminen
- Ryhmän säännöistä sopiminen
- Osallistujien tavoitteet ryhmästä
- Osallistujien toiveet teemoista
- Menetystarinoiden aloitus
- Purkukierros

Aivan aluksi ohjaajat esittäytyvät ja toivottavat osallistujat tervetulleiksi. He kertaavat lyhyesti, mikä on ryhmän teema, tarkoitus, tavoite ja toiminnan raamit. Alkupuheenvuoron tavoitteena on orientoituminen ja turvallisen ilmapiiirin luominen.

Tämän jälkeen osallistujat esittäytyvät. Osallistujia pyydetään tässä vaiheessa kertomaan vain nimensä ja lyhyesti se, millä mielellä tähän ensimmäiseen kertaan on tullut. Alkujännitystä voi lieventää esimerkiksi kuvakorttityöskentelyn avulla. Jokainen poimii pöydälle levitetystä kuvakorteista yhden kuvaamaan olotilaansa ja kertoo siitä lyhyesti. Lisäksi pyydetään, että ryhmäläiset eivät vielä tässä yhteydessä kertoisi menetyksestään, koska sitä käsitellään pian, ja siihen jokaisella tulee olemaan vuorollaan riittävästi aikaa. Mikäli

ryhmä alkaa heti pitkillä taustojen kertomisilla, vie se idean menetystarinoiden kertomisesta. Tässä tulee olla tarkkana ja keskeyttää osallistujia, mikäli hän ei pysy ohjeistuksessa ja perustella, miksi tässä vaiheessa ei kerrota vielä menetyksestä ja ryhmään tulon syystä tarkemmin.

Ryhmän sääntöjen sopiminen on tärkeä turvallisuutta ja sujuvuutta luova asia. Ryhmän jäseniä pyydetään kertomaan, mitkä heidän mielestään ovat tärkeitä yleisiä asioita hyvän ryhmän toteutumiselle, kuten vaihteluvallisuus ja luottamuksellisuus ja osallistumiseen sitoutuminen. Kaikkien tunteiden esiintuominen, itkeminen ja nauraminen on sallittua (sallivuu). Ryhmän säännöt kootaan fläpille, ja se on esillä jokaisessa ryhmän tapaamisessa. Ohjaajat voivat lisätä sääntöihin esimerkiksi edellä mainittuja asioita, mikäli osallistujat eivät niitä tuo esille. Lisäksi on hyvä sopia käytännön asioista, kuten ajoissa paikalle saapumisesta, mobiililaitteiden sulkemisesta sekä mahdollisten pois-saolojen ilmoittamisesta etukäteen.

On myös tärkeää ennakolta sopia, että ohjaajalla on lupa keskeyttää osallistujan puhe tarvittaessa, jotta aikaa jää riittävästi kaikille, ja että huomautusta ei kannata ottaa henkilökohtaisesti, vaikka se voi tuntua tylyltä herkistä asioista kerrottaessa. Tähän sääntöön on tarvittaessa helppo palata, jos tilanne edellyttää katkaisua ja ohjaaja voi viitata siihen, että asiasta on etukäteen sovittu.

Vertaisryhmissä saatetaan toisinaan arvottaa jonkun kokema menetys raskaammaksi kuin toisen. Ohjaajat pitävät ehdottoman tärkeänä, että ryhmillä on sääntö, jossa määritellään selkeästi, ettei kenenkään kokemuksia saa mitätöidä tai arvioida suhteessa toisen kokemukseen. Jokaisella on oikeus omannäköiseen ja -kokoiseen suruun riippumatta muiden tilanteista.

Ohjaajat kokoavat fläpille lyhyesti kaikkien osallistujien tuomat ryhmään liittyvät tavoitteet kuten mitä asioita he haluaisivat käsitellä ja mitä saada ryhmäprosessista. Lisäksi osallistujilta kootaan heidän toiveitaan niistä tärkeistä teemoista, joita he kokevat tarpeelliseksi käsitellä ryhmän aikana. Vaikka ryhmällä on ohjelmarunko ja teemoitetut ryhmätapaamiset, ohjaajien tulee kuulla ryhmäläisten tarpeita ja lisätä tarvittaessa teemoja ohjelmaan niille kerroille, joihin ne tuntuvat sopivan.

Parhaiten ryhmän dialogisuus onnistuu siten, että osallistujat ovat itse saaneet vaikuttaa ryhmän kulkuun. Myös teemakertojen paikkoja voi haluttaessa vaihtaa, mikäli se tuntuu palvelevan ryhmän prosessia paremmin. Näihin fläppeihin palataan ryhmän kuluessa ja käydään yhdessä läpi ne teemat, jotka ovat toteutuneet ja ne, joihin on vielä hyvä keskittyä.

Menetystarinoiden kertominen alkaa ensimmäisellä kerralla. On tärkeää aloittaa menetystarinat jo ensimmäisellä tapaamisella, koska moni toivoo pääsevänsä kertomaan tilanteestaan ja samalla kovasti jännittää sitä. Menetystarinoiden kertominen myös käynnistää heti vertaistuen syntymisen, sillä

kaikki menetystarinat peilautuvat muiden osallistujien vastaaviin kokemuksiin ja herättävät tuen saamisen ja antamisen kokemuksen. Menetystarinoiden jakaminen ja kuunteleminen on myös raskasta. Ohjaajien on hyvä kertoa, että ensimmäiset ryhmäkerrat ovat raskaita mutta tärkeä aloitus, jotta päästään asian ytimeen ja juuri siihen, miksi tämä ryhmä on koolla.

Tarkoitus on, että jokainen vuorollaan kertoo omin sanoin ja sillä tarkkuudella, kuin kokee sopivaksi: kenet menetti, koska ja miten. Jokaista osallistujaa pyydetään kertomaan tilanteesta, jonka vuoksi ryhmään hakeutui. Kaikille on varattu noin 20–30 minuuttia aikaa, ja ensimmäisellä tapaamisella 2–4 osallistujaa voi aloittaa oman tarinansa kertomisen. On hyvä kirjata fläpille osallistujien kertomisjärjestys.

Ohjaajan tärkeä tehtävä on valvoa, että jokainen saa suunnilleen saman verran aikaa, ja hän voi kertoa etukäteen ryhmälle, että tulee ajan loppuessa huomauttamaan siitä muutama minuutti etukäteen, niin että kertoja voi lopetella oman osuutensa. Lisäksi on hyvä muistuttaa, että jatkossa kaikkiin esille tulleisiin teemoihin tullaan palaamaan ja niitä käsitellään koko ryhmäprosessin ajan. On myös hyvä korostaa, että menetystarinan kertomisen tarkoituksena on antaa jokaiselle lyhyt mutta rauhallinen hetki jakaa muiden kanssa oma elämäntilanteensa. Kertominen usein helpottaa alkujännitystä, koska on voinut tuoda menetyksensä esille ymmärtävässä ja sallivassa ilmapiirissä.

Jokaisen ryhmäkerran loppuksi pidetään lyhyt purkukierros. Kaikki kertovat vuorollaan, millainen oma tunnelma ja olotila on ryhmäkerran jälkeen ja millä mielin on lähdössä kotiin. Tällöin osallistujien on mahdollista purkaa asioita, jotka ovat ryhmäkerran aikana jääneet vaivaamaan ja ne on mahdollista käsitellä ohjaajien kanssa heti tuoreeltaan. Jos joku osallistuja on hyvin ahdistunut tai voimakkaan tunteen vallassa, voi ohjaaja jäädä ryhmän päätyttyä keskustelemaan hänen kanssaan ja sopia esimerkiksi yhteydenpidosta ennen seuraavaa ryhmätapaamista. Näin saattaa silloin tällöin käydä ja siihen on hyvä varautua aina ryhmätapaamisten jälkeen.

Ohjaajat muistuttavat ryhmäläisiä myös levon ja palautumisen merkityksestä raskaan ryhmäkerran jälkeen ja siitä, että omia reaktioita ei tarvitse säikähättää. Osallistujille on hyvä kertoa myös, että ryhmätapaamisten välillä he voivat tarvittaessa olla ohjaajiin yhteydessä ja purkaa tuntemuksiaan.

Mikäli osallistuja ei pääse ensimmäiselle ryhmäkerralle, hän voi tulla mukaan toisella kerralla, mutta sen jälkeen ryhmä on suljettu. Näin suojellaan ryhmäläisten prosessia. Lisäksi kesken tullut uusi jäsen ei myöskään enää pääsis mukaan jakamaan menetystarinoita, jolloin hyvin olennainen elementti jäisi hänen prosessistaan pois. Ei voi liikaa painottaa osallistujille ryhmään sitoutumisen merkitystä, niin että tavoitteena on osallistua jokaiselle kerralle. Ryhmästä tulee hajanainen kokemus osallistujalle, jos hän on mukana silloin tällöin ja vastaavasti hajanainen kokemus sitoutuneille, jos jotkut osallistujat ovat satunnaisesti paikalla.

2. RYHMÄKERTA

Menetystarinoiden kertominen jatkuu

- Kuulumiskierros
- Menetystarinoiden jatkaminen
- Rentoutusharjoitus
- Purkukierros

Ryhmäkerrat alkavat aina kuulumiskierroksella, jonka tarkoitus on purkaa edellisestä kerrasta jääneitä tunteja. Ryhmäläisillä on mahdollisuus kertoa, millaisia oivalluksia he ovat viimeisen viikon aikana saaneet tai muuten kuulla sellaisia tapahtumia edeltävältä viikolta, jotka ovat vaikuttaneet omaan tilanteeseen. Tämä kierros on syytä kuitenkin pitää lyhyenä, jotta tapaamiskerran varsinaille teemalle jää riittävästi aikaa. Alkukierroksen tehtävä on myös rauhoittaa ja asettaa osallistujat taas ryhmän tarkoituksen äärelle, sillä kaikki tulevat tilanteeseen tahoiltaan ja pieni pysähtyminen ja orientoituminen on usein paikallaan.

Toisella tapaamiskerralla jatketaan sovituissa järjestyksessä menetystarinoiden kertomista.

Pääpaino ryhmän alussa on oman menetystarinan kertomisella ja muiden menetystarinoiden kuulemisella. Jokainen ryhmäläinen kertoo oman menetystarinansa siten kuin sen siinä kohtaa haluaa toisille jakaa. Osa kertoo pitkästi, laveasti ja yksityiskohtaisesti, osa painottaa enemmän tunteiden erittelyä tai perhesuhteista puhumista, osa kertoo paljon itsemurhaa edeltävästä ajasta ja osa painottaa sen jälkeistä aikaa. Toisten tarinoiden kuuntelu on intensiivistä ja tapahtuu keskeyttämättä. Jokaisen tarinan jälkeen ryhmäläiset ja ohjaajat saavat esittää kertojalle kysymyksiä ja tarkennuksia tai kertoa lyhyesti omaan tarinaan liittyviä yhtymäkohtia.

Keskeistä vertaistuen syntymiselle on lähteä näistä osallistujien tarinoista liikkeelle ja antaa niille riittävästi tilaa ryhmäprosessin alussa. On tärkeää, että omaa menetystarinaa kertova henkilö saa tehdä sen ilman keskeytystä, ainoastaan oman ajan ylittyessä ohjaaja voi keskeyttää. Ohjaajien tehtävä on menetystarinoiden aikana olla kuuntelijan roolissa ja vastata siitä, että kaikilla on suunnilleen sama aika kertoa oma tarina. Mikäli osallistuja jää jumiin omassa kerronnassaan tai alkaa itkeä, voi ohjaaja sanottaa tilanteen niin, että se koetaan turvallisiksi eikä tilanteesta tule lisäpaineita osallistujille.

Oman tarinan kertominen koetaan yleisesti toisaalta vaikeana ja toisaalta helpottavana ja toisten tarinoiden kuuleminen raskaana mutta merkityksellisenä. Mahdollisuus peilata omaa tarinaa muiden tarinaan nähdään merkittävänä kokemuksena, joka luo yhteisen pohjan keskusteluille. Jokaisen tarinan päätyttyä ryhmäläisten kysymykset linkittävät heidän omat tarinansa kertojan tarinaan. Kollektiivinen menetystarinoiden jakaminen johtaa siihen, että osallistujien tarinat tuottavat uusia näkökulmia ja keskustelun avaumia, jotka tuovat monelle ahaa-elämyksiä. Ryhmässä muodostuu usein nopeasti me-henki, eräänlainen heimoutuminen. Moni toteaa, että helpotus on suuri, kun konkreettisesti tajuaa, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin ja kaikesta aiheeseen liittyvästä on tällä foorumilla mahdollista puhua.

Ohjaajille voi olla haasteellista neuvonta-roolin sijaan omaksua ei-tietämisen tila sekä ryhmän kanssa hetkessä läsnäoleminen. Ryhmän ohjaukseen voisi asennoitua siten, että kunkin ryhmän kanssa ikään kuin lähdetään aina etsimään ja kehittämään uutta, vaikka taustaraamit ja tietyt toimintatavat ovat olemassa.

Menetystarinoiden kertomista ryhmän alussa on toiminnan ulkopuolta kritisoitu siitä, että se voisi uudelleen traumatoida kertojan ja altistaa kuulijat toisten traumaattisille tarinoille. Tällaista näkemystä ei ole syntynyt kokeneille ohjaajille eikä tällaisesta ole saatu osallistujilta kriittistä palautetta. Osallistujilla on tapahtuneesta aikaa, joten kyseessä ei ole akuutti trauma, ja he ovat saattaneet kertoa monessa yhteydessä menetystarinansa ennen ryhmään tuloa. Ihmiset osaavat yleensä säädellä kertomaansa hyvin, ja myös toisten tarinoiden kuuleminen koetaan vaikkakin raskaana, myös merkittävänä, kun sitä voi peilata omaan vertaiskokemukseen. Tärkeässä roolissa tässä ovat etukäteishaastattelut, joissa voidaan arvioida hakijan psyykinen kunto ja riittävän pitkä aika menetyksestä, jolloin uudelleen traumatisoitumisen riski entisestään pienenee.

Lyhyt rentoutusharjoitus on hyvä pitää raskaan menetystarinakerran päätteeksi, jotta osallistujat voivat vähän ravistella mielestä ja kehosta tapaamisen aikana kertynyttä, usein raskasta tunnelmaa. Lisäksi lyhyt purkukierros on tärkeä, jotta jokainen saa vielä sanottaa omat tunnelmansa ennen kotiinlähtöä. Ohjaajat voivat pyytää jokaista tekemään kotona jotain mahdollisimman rentouttavaa ja esimerkiksi toistaa juuri tehdyn rentoutusharjoituksen.

3. JA 4. RYHMÄKERTA

Menetyksen välittömien reaktioiden ja vaikeiden tunteiden käsittelyä

- Kuulumiskierros
- Menetyksen aiheuttaneet välittömät reaktiot ja niistä selviytyminen
- Läheisen itsemurhan aiheuttamat erilaiset tunteet: syyllisyys, viha, ahdistus, häpeä, katkeruus, helpotus, kateus, pelko, yksinäisyys jne.
- Vaikeimmat tunteet ja miten niistä on selviytynyt
- Tunteiden säätely ja käsittely
- Kehollisuus
- Rentoutusharjoitus
- Purkukierros

Kuulumiskierroksella on vielä hyvä palata siihen, miltä menetystarinoiden jakaminen ja kuuleminen kahdella aiemmalla kerralla tuntui ja millä mielellä on nyt jatkamassa ryhmässä.

Menetystarinoista siirrytään vaikeiden tunteiden ja reaktioiden käsittelyyn.

Ryhmän voi jakaa kahteen pienryhmään, joissa kummassakin on yksi ohjaaja. Ryhmäläisiä pyydetään pohtimaan välittömiä reaktioitaan menetyksen jälkeen: mitä minulle tapahtui, kun kuulin itsemurhasta, fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset reaktiot. Kokemukset voidaan koota fläpeille ja purkaa lopuksi yhteisesti koko ryhmän kanssa.

Ajatuksena on lähteä kuljettamaan keskusteluja omasta selviytymisestä aina alkuvaiheesta lähtien seuraavien ryhmäkertojen kautta kohti nykypäivän tilannetta ja tulevaisuutta. Näitä teemoja käsitellään seuraavilla ryhmäkerroilla. Ohjaajien on hyvä pitää koko ajan mielessä selviytymisen ja toipumisen näkökulma, vaikka vielä käsitelläänkin alkuvaiheen kaaottisia ja kauhunseksaisia tunnelmia. Osallistujia voi kannustaa jakamaan tuntojaan ja tuomaan esiin kaikkea sitä, mistä he ovat jo selviytyneet ja tähdentää, kuinka samaa selviytymisen polkua nyt edetään yhteisesti asioita jakamalla.

Vaikeiden tunteiden teeman voi aloittaa seuraavalla paritehtävällä. Ryhmäläiset jaetaan pareihin. Jokaiselle annetaan paperi, jossa on kysymys: Mitkä tunteet ovat olleet sinulle vaikeimpia menetyksen jälkeen ja miten olet tullut toimeen niiden kanssa? Ryhmäläisiä pyydetään miettimään omia tunteitaan aivan elämänmuutoksen ensihetkestä alkaen tähän päivään saakka. Moniste täytetään ensin itseksensä ja sen jälkeen vastaukset jaetaan parin kanssa keskustellen. Tämän jälkeen ohjaajat kokoavat fläpille kaikki ryhmäläisten esiintuomat tunteet ja niistä keskustellaan yksi kerrallaan.

Tämä tehtävä johdattaa usein koko kolmannen tapaamisen kestäväan keskusteluun, ja osan tunteiden käsittelystä voi jättää seuraavalle eli neljännelle tapaamiskerralle. Tulevalla kerralla voi käsitellä osaa nimetyistä vaikeista tunteista ja valita niiden käsittelyyn sopivia tehtäviä.

Tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä, tunnistamisen tärkeydestä ja erilaisiin tunteisiin suhtautumisesta on hyvä keskustella. Kuten myös siitä, millaisia keinoja osallistujat ovat löytäneet tunteiden hallintaan ja säätelyyn. Vaikeiden tunteiden valtaan joutuminen voi usein luoda ja ylläpitää hallitsematonta ja lohduntonta näkymää tulevasta. Toisaalta pienienkin hallintakeinojen ja oivallusten löytyminen voi puolestaan antaa tuntumaa siitä, että tunteiden säätely on mahdollista ja kaikkien tunteiden kanssa voi oppia tulemaan toimeen ja että vähitellen niiden valta pienenee.

Kun vaikeista tunteista keskustellaan, ohjaajien tulee ottaa esiin, jollei se nouse ryhmästä, osallistujien omat mahdolliset itsetuhoiset ajatukset tai halu kuolla. Ohjaajien on syytä kysyä suoraan, milloin sellaisia ajatuksia on ollut. Itsemurha-ajatukset ovat tässä kohderyhmässä hyvin yleisiä ja niistä on usein vaikea puhua tilanteessa, jossa läheinen on vähän aikaa sitten päätenyt itsemurhaan. Se että ohjaajat avaavat tällaisen keskustelun mahdollisuuden, tuo usein helpotusta ja lieventää omien kuolema-ajatusten voimakkuutta tai häiritsevyyttä. Tässä yhteydessä ohjaajat voivat myös psykoedukaationa kertoa, millaiseen ajatusmaailmaan itsemurhaa suunnitteleva ajautuu halutessaan pois sietämättömäksi koetusta tilanteesta.

Nämä vertaistukiryhmät keskittyvät kokemusten, tunteiden ja ajatusten jakamiseen keskustelun avulla. Siksi on hyvä keskustella myös kehon reaktioista ja tuntemuksista, niiden huomioon ottamisesta ja fyysisen hyvinvoinnin hoitamisesta. Ryhmätapaamisten lomassa voi teettää pieniä rentoutus- ja mindfulness-harjoituksia ja pyytää osallistujia tekemään niitä myös kotona, jos ne tuntuvat itselle sopivilta. Ennen loppukierrosta on aina hyvä tehdä pieni rentoutusharjoitus.

Menetyksen vaikutukset ja merkitys

- Kuulumiskierros
- Läheisen itsemurhan aiheuttamat muutokset elämässä
- Mitä menetin läheiseni myötä. Miten se on vaikuttanut elämääni/muiden perheenjäsenten elämään/mahdollisesti perheessä asuvien lasten elämään
- Teemaan liittyviä pienryhmä- ja parikeskusteluja, harjoituksia
- Rentoutusharjoitus
- Purkukierros

”Mikä tähän teemaan liittyvä asia on nyt sinulle itsellesi tärkeää käsitellä ryhmässä?” Tämän kysymyksen avulla on hyvä koota kuulumiskierroksen jälkeen esimerkiksi fläpille osallistujien ajatuksia siitä, mitä kaikkea he ovat itsemurhaan päätyneen läheisen myötä menettäneet ja mihin kaikkeen se on vaikuttanut ja millaisia muutoksia aiheuttanut heidän elämässään.

Erityisesti tämän teeman käsittelyä varten ryhmä kannattaa jakaa kahteen pienempään ryhmään, jos samassa ryhmässä on esimerkiksi puolisonsa menettäneitä ja sisaruksen tai vanhemman menettäneitä. Tätä teemaa on kokemuksen mukaan hyvä käsitellä puolisorryhmän kanssa erikseen, koska parisuhteen päättyminen kuolemaan on menetysten vaikutusten suhteen kovin erilainen kuin esimerkiksi lapsuuden perheenjäsenen menetys. Lapsensa menettäneille suositellaan omia ryhmiä kuten aiemmin mainittiin, mutta mikäli sellaista ei ole ollut tarjolla, lapsensa menettäneille kannattaa myös järjestää oma pienryhmätyöskentely.

Seuraavia asioita nousee usein käsiteltäväksi:

- Paikka jossa itsemurha tapahtui – kohtaaminen vai välttely.
 - Mitä asioita liittyi kuolleen läheisen löytymiseen?
 - Jättikö itsemurhan tehnyt viestiä läheisilleen, ja jos niin millaisen, ja jos ei niin miten se koetaan?
 - Hautajaisiin liittyvät asiat.
 - Kuoleman vuosipäivä, kuolleen läheisen syntymäpäivä ja muut tärkeät vuosi- ja merkkipäivät ja juhlat.
 - Menetykseen suostuminen.
 - Kohdatuksi tuleminen omassa surussa, miltä muiden kohtaaminen/kohtaamattomuus tuntuu ja miten se vaikuttaa: yksinäisyyden ja eristäytymisen kokemukset.
 - Läheisten ja tuttavien suhtautuminen tilanteeseen, heidän yllättävät reaktionsa, lasten reaktiot.
 - Selittäjän rooli: mitä sanoa uteleville ihmisille, kun ei halua kertoa kaikkea.
 - Menetyksestä johtuvat oman arjen konkreettiset muutokset: mahdollinen muutto, taloudelliset asiat, muut käytännön järjestelyt, rutiinien muuttuminen, yhteisen tekemisen loppuminen.
 - Oma jaksaminen ja toimintakyky arjessa.
 - Oma mielenrauha, pelot.
-

Trauma, suru ja lohtu

- Kuulumiskierros
- Traumaattinen kriisi, kriisin vaiheet, oma kokemus kriisistä
- Surun ja trauman kokemisen erot
- Surun kokonaisvaltaisuus: miten suren, mitä kaikkea suren
- Rentoutusharjoitus
- Purkukierros

Ohjaajien on hyvä aluksi käydä ryhmäläisten kanssa läpi trauman kokemi- seen liittyviä asioita, kuten millaisten oireiden katsotaan liittyvän traumoihin ja miten niitä voidaan käsitellä. Tämän jälkeen siirrytään suremisen käsitte- lyyn eri näkökulmista. Keskeisiä suruteorioita on hyvä käydä läpi keskustellen. Tällainen on esimerkiksi perinteinen mutta jo usein kyseenalaistettu surun vaiheteoria: shokki, reaktio, käsittely, uudelleen suuntautuminen. Ohjaajien tulisi olla tarkkoina siinä, että tilanteesta ei muodostu opetuksellista ja että asioiden määrittelyn mahdollisuus säilyy ryhmäläisillä.

Surun tehtävistä ja kulusta on tuotettu monenlaisia teorioita, ja useat aiem- mat käsitykset ovat tarkentuneet tai osoittautuneet liian stereotyyppisiksi. Erilaisia teoreettisia hahmotelmia surun etenemisestä ja surusta selviytymi- sestä ei tulisi näissä ryhmissä opettaa niin sanottuna psykoedukaationa, jotta ne eivät ohjaisi osallistujia ajattelemaan, että oman surun tulisi edetä tietyllä tavalla. Näitä malleja ei kuitenkaan tarvitse hylätä, vaan niitä voidaan käydä läpi keskustellen. Ne saattavat toimia keskustelun katalysaattoreina, niitä voi tarkastella kriittisesti ja löytää oivalluksia omaan tilanteeseen. Samalla on hyvä tuoda esiin, että niitä ei tule ottaa ehdottomina ohjenuorina tai mallei- na, mutta ne voivat tuoda hyvin ja osuvasti esiin erilaisia suremiseen liittyviä näkökulmia. Suremisen ja trauman kokemisen eroja on hyvä käydä läpi ja peilata kunkin omiin kokemuksiin.

Surusta ja traumaista löytyy paljon kirjallisuutta, jota kannattaa hyödyntää ja mahdollisesti esitellä lyhyesti osallistujille, mikäli he haluavat jatkossa siihen perehtyä.

Näiden ryhmäkertojen aikana voi ryhmän kanssa keskustella surusta ja traumasta esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla pareittain tai pienryhmissä, ennen kuin aihetta käsitellään koko ryhmän kanssa.

- Minkä on kokenut tämän menetyksen suhteen traumaattiseksi ja miten se vaikuttaa?
- Miten traumasta on selviytynyt tähän mennessä, mihin tarvitsisi apua ja tukea?
- Mitä kaikkea suren tämän menetyksen myötä?
- Minun tapani surra? Mitkä ovat surun tehtävät?
- Miehen ja naisen suremisen samankaltaisuus ja erilaisuus.
- Millaista on lapsen suru ja miten lasta voi tukea siinä? (mikäli perheessä tai lähipiirissä on lapsia).
- Miten läheisten kanssa voi puhua itsemurhasta, menetyksestä, traumasta ja surusta?
- Miten voi surra yhdessä? Surun sanoittamisen vaikeus.
- Surun ja trauman kanssa eläminen – miten säädellä tunteita? Milloin tulee hakea apua? Milloin suru on kroonistunut?
- Surun ja trauman kehollisuus. Missä se tuntuu ja miten omaa kehoa voi hoitaa?
- Kenen kanssa puhua läheisen itsemurhasta, kun lähipiiri ei enää jaksa kuunnella?

Suru- ja traumateemojen jälkeen on tärkeää varata aikaa keskustelulle lohdusta.

- Mistä saa lohtua?
 - Miten haluaisi tulla lohdutetuksi? Mikä ei ole lohduttanut?
 - Lohduttavat rituaalit.
-

Toipumista ja selviytymistä tukevat asiat

- Kuulumiskierros
- Selviytymiskeinot: rakentavat – ei-rakentavat
- Itsemyötätunnon taidot, anteeksi antamisen merkitys
- Mitkä läheissuhteet tukevat ja mitkä eivät tue toipumista
- Erilaiset avunlähteet
- Purkukierros

Näillä kerroilla käsitellään erilaisia selviytymiskeinoja: millaisia kukin on käyttänyt sekä tiedostamattaan että tietoisesti ja millaisia keinoja voisi ja kannattaisi jatkossa käyttää ja kokeilla. Ryhmää voi hyödyntää esimerkiksi kokoomalla näitä keinoja erillisille papereille ja ryhmitellä ne seinälle. Samalla voidaan siirtää osa keinoista ei-rakentavien ja osa rakentavien puolelle sekä lisätä vielä uusia mieleen tulevia. Myös ohjaajat voivat tässä vaiheessa lisätä keinoja. Tämän tehtävän yhteydessä käydään keskustelua myös siitä, mitkä asiat vievät pohjalle ja millä keinoin niiden vaikutusta voisi ennaltaehkäistä. Lisäksi voidaan käydä läpi jaotteluja erilaisista selviytymistavoista ja keskustella niiden pohjalta, miten kukin hahmottaa oman tapansa selviytyä.

Suhteet läheisiin ihmisiin edesauttavat tai estävät surevan sopeutumista ja selviytymistä. Paljon puhutaan siitä, mitkä ihmissuhteet ovat menetyksen myötä korostuneet myönteisesti ja mitkä taas ovat usein yllättävästikin hidastaneet toipumista. Pohdintaa syntyy siitä, miten kielteisesti vaikuttavia ihmisiä voi rajata ja suojella niiltä itseään ja miten taas pitää yllä ja ammentaa niistä ihmissuhteista, jotka kannattelevat eteenpäin. Entä miten itse jaksaisi tukea niitä läheisiä, joilla on vielä hyvin vaikeaa menetyksen jälkeen?

Selviytymiskeinoista puhuttaessa on tärkeää listata myös erilaisia ulkopuolisia avun lähteitä, joita jokainen voi omalla asuinpaikkakunnallaan hyödyntää. Tässä kohdassa keskustellaan usein myös mahdollisen oman terapian aloittamisesta ja siihen liittyvistä käytännön asioista. Tärkeitä osoitteita ja tietolähteitä on nykyään runsaasti tarjolla netissä, ja tietoa niistä voidaan jakaa ja kirjata ylös. Tarvittaessa osallistujia ohjataan tarjolla olevien palvelujen ja tuen piiriin. Ohjaajilla tulisi olla riittävä määrä erilaisten palvelujen tuntemusta ja mahdollisuus selvittää niitä tai esimerkiksi pyytää paikalle henkilö, joka voi kertoa paikallisista avun lähteistä ja miten niiden pariin konkreettisesti pääsee.

Esimerkiksi seuraavia teemoja voidaan käsitellä näillä ryhmäkerroilla:

- Anteeksiantaminen ja sen merkitys: voinko antaa anteeksi itselleni, kuolleelle läheiselle, tai muille, joita ehkä mielessäni syytän menetykseen liittyvistä asioista.
 - Armollisuus itseä kohtaan, itsemyötätunto ja miten sitä voi harjoittaa.
 - Mitä tarkoittaa irtipäästäminen ja mitä siihen liittyy.
-

Ennen loppukierrosta on hyvä muistuttaa, että ryhmä on lähenemässä loppua ja että vielä voidaan käsitellä ryhmäläisten toivomia teemoja. Tässä kohdin ohjaajien on hyvä käyttää harkintaa, niin että sellaisia teemoja ei enää käsitellä, jotka vievät ryhmäläiset takaisin menetyksen alkuhetkiin tai miksi-kysymysten äärelle. Ryhmän loppukertojen teemojen tulisi tukea osallistujien selviytymistä ja tähdätä tulevaisuuteen. Mikäli jollain ryhmäläisellä on vielä tarvetta ryhmässä purkaa traumaattista kokemustaan tai menetyksen alkuvaiheisiin liittyviä asioita, on häntä hyvä tukea etsimään siihen henkilökohtaista apua.

On myös tärkeää keskustella yhdessä siitä, että jokainen voi ja saa käsitellä omaa menetystään ryhmän ulkopuolella siten kuin haluaa, mutta tämän vertaistukiryhmän loppukertojen tarkoitus on keskittyä osallistujien omaan hyvinvointiin ja tulevaisuuden näkymien pohtimiseen.

Ohjaajat tuovat esiin, että he eivät oleta, että menetyksen käsittely ryhmäläisten kohdalla päättyy tämän ryhmän kuluessa tai että menetyksen vaikutus olisi jotenkin poistunut. Toki toivotaan, että menetyksen kokemus olisi jokaisen osallistujan kohdalla helpottunut ja että kukin olisi saanut myös voimia omaan jaksamiseensa.

Ennen seuraavia menetetytyn läheisen muistelukertoja annetaan niihin ohjeistus ja kirjataan kunkin vuoro fläpille. Muistelukerralle voi tuoda kuolleen läheisen valokuvan ja/tai hänestä muistuttavia tärkeitä esineitä. Jokaisella on noin 20 minuuttia aikaa kertoa kuolleesta läheisestä, siten kuinka hänet haluaa muistaa ja mitä hänestä haluaisi toisille kertoa. On tärkeä korostaa tässä kohdassa, kun läheisen kuolemasta on jo puhuttu paljon, että nyt on tarkoitus muistella millainen hän oli elävänä. Tämän lisäksi tuodaan esille mitä hyvää hänestä haluaa jatkossa muistaa, vaikka kaikenlaisia puolia läheisestä ja hänen elämästään saa tuoda esille.

Läheisen muistelu

- Kuulumiskierros
- Menetetyn läheisen muistelu (mukana valokuva, tärkeä esine tms.)
- Muistelun merkitys suruprosessissa
- Purkukierros

Näillä kerroilla jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus kertoa läheisestään muistoja, joita haluaa ja voi muille jakaa. Valokuvan tuominen antaa kasvot menetetyille ja tuo hänet konkreettisemmaksi muille ryhmän jäsenille kuin pelkkä nimi. Näillä kerroilla on todettu, että itse asiassa ryhmään kuuluu esimerkiksi sen kahdeksan jäsenen sijasta 16 henkilöä, kun keskustelujen keskiössä olevat menetetyt läheiset tulevat elävämmiksi ja todellisemmiksi valokuvien ja muistelun myötä.

Jokainen saa vuorollaan kertoa, millainen menetetty läheinen oli eläessään, mitä hyviä puolia hänessä oli ja mitä hyvää hän toi esimerkiksi perheenjäsenten elämään ja mikä ehkä puolestaan oli hankalaa tai vaikeaa. Kunkin muistelun jälkeen muut ryhmän jäsenet voivat kysellä kertojalta läheiseen liittyviä asioita. Ohjaajien on tärkeä kysyä, mikäli osallistuja ei tuo sitä muistelussaan esiin, mitä menetettyä läheisestä erityisesti haluaa muistaa.

Muistelukerran merkitystä on pidetty tärkeänä ja se on tässä prosessin vaiheessa tuonut lohtua ja lisännyt oman suremisen ja tunteiden ymmärrystä. Mutta on hyvä tiedostaa, että kaikki eivät ehkä ole siihen eri syistä vielä valmiita, eikä ketään tule painostaa muistelemaan ääneen läheistään.

Mikäli ryhmään osallistujia on kahdeksan, voidaan kahdella tapaamiskerralla toteuttaa muistelut niin, että neljä osallistujaa kertoo enintään 30 minuuttia omasta läheisestään. Näin molemmilla ryhmäkerroilla jää aikaa aloitus- ja lopetuskierrokseen ja mahdollisesti lyhyeen rentoutukseen. Ohjaajien tulee seurata, että kaikki saavat saman verran aikaa, ja ohjaajien on myös hyvä kertoa etukäteen, että he tulevat tarvittaessa lempeästi keskeyttämään kertojan, jos tämän käyttämä aika on ylittymässä.

Voimavarat ja tulevaisuus

- Kuulumiskierros
- Voimavarojen tunnistaminen: mikä innostaa, mistä saan voimaa
- Mitkä asiat vievät voimia ja mitä asialle voi tehdä
- Oman identiteetin uudelleen rakentuminen
- Tulevaisuuden näkymät
- Oma suunnitelmani puolen vuoden jaksolle (esimerkiksi kirje itselle): Miten hoidan itseäni fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti
- Purkukierros

Näiden kertojen tavoitteena on ryhmäläisten omien voimavarojen tunnistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen sekä tulevaisuuden hahmottelu. Keskeisiä teemoja ovat oman turvallisuudentunteen ja elämänuskon palautuminen sekä oman hyvinvoinnin lisäämisen ja vahvistamisen pohdinta.

Oman olemisen, minän, pohdinta on tärkeää muuttuneessa elämäntilanteessa. Moni kuvaa aikaa ennen ja jälkeen läheisen itsemurhan – aikakausi muuttui ja oma identiteetti pitää rakentaa osin uudelleen. Mitä tarvitsen nyt? Miten suhtaudun asioihin, ihmisiin, erilaisiin ajatuksiin? Monen elämä rakentuu uudesta lähtökohdasta käsin ja siihen liittyy erilaisia pohdintoja, joiden jakaminen toisten samassa tilanteessa olevien kanssa on merkityksellistä.

.....
Minuuden ja identiteetin pohdinnoissa voi käsitellä esimerkiksi seuraavia asioita:

- Itsetunnon katoaminen ja palautuminen.
 - Mitä hyvä ja terve itsekkyyks merkitsee?
 - Mitä katkeroituminen aiheuttaa ja miten sitä voi välttää?
 - Omat rajat ja niiden tunteminen ja niistä kiinni pitäminen – ja mitä se tarkoittaa käytännössä.
 - Menetyksen kiinnittyminen vähitellen osaksi omaa elämäntarinaa.
-

Näiden ryhmätapaamisten aikana on hyvä konkreettisesti harjoitella rentoutumista ja tehdä yhdessä esimerkiksi muutamia helppoja ja lyhyitä mindfulness-harjoituksia, joita voi myöhemmin itse kokeilla kotona. Niiden avulla voi opetella rauhoittamaan itseään ja kehittää keskittymiskykyään. Osallistujilla on usein ahdistusta ja keskittymisvaikeuksia, ja niitä voi itse oppia lieventämään. Tässä yhteydessä on luontevaa keskustella myös nukkumiseen ja syömiseen liittyvistä asioista ja muistuttaa, että itsensä hoitaminen fyysisesti on tärkeää toipumisen kannalta.

Psyykkisten voimavarojen lisääminen voi tuntua haasteelliselta, mutta tässä kohtaa ryhmän prosessia voidaan jo käsitellä esimerkiksi seuraavia teemoja:

- Mistä saan toivoa?
- Voinko iloita erilaisista asioista?
- Mikä minua innostaa?
- Mistä asioita saan voimaa ja uusia ajatuksia?

Tulevaisuutta voi käsitellä esimerkiksi Tulevaisuuden muistelu -tehtävällä, jossa kukin miettii mitä esimerkiksi kolmen vuoden kuluttua kertoisi elämästään: mitä siihen kuuluu ja miten asiat ovat järjestyneet. Keskustelu orientoi tulevaisuuden pohdintoihin, koska pohdinnat monesti ovat jumissa traumaattisen menetyksen jälkeen.

Yksi mahdollinen tehtävä tässä kohdassa on antaa osallistujille 15 minuuttia aikaa kirjoittaa kirje itselle. Kirjeessä jokainen käsittelee omaa selviytymistä edistäviä ja estäviä asioita, ja mitä voisi seuraavan kolmen kuukauden aikana tehdä omaksi tuekseen. Ohjaajat säilyttävät kirjeet ja ne avataan jatko-tapaamisella, kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen. Kirjeitä ei tarvitse näyttää muille.

15. RYHMÄKERTA

Ryhmän päätöskerta

- Kuulumiskierros
- Kirjallinen palaute
- Suullinen palautekeskustelu
- Ryhmän päättymiseen liittyvät ajatukset
- Palaute toisille -tehtävä
- Jatkotapaamisesta sopiminen
- Purkukierros

Heti kuulumiskierroksen jälkeen on hyvä kerätä kirjalliset palautteet (esimerkki palautelomakkeesta ks. Liite 5). Erityisesti viimeinen kerta voi keskustelujen myötä tiivistää vielä me-henkeä ja ryhmän ainutkertaisuutta, ja sen vaikutusta palautteisiin voi koettaa välttää siten, että palautelomakkeet täytetään heti alussa ennen yhteisiä keskusteluja.

Kirjallisen osion jälkeen käydään suullinen palautekierros, jossa ryhmäläisiä voi ohjeistaa antamaan palautetta myös itselleen omasta osallistumisestaan. Ohjaajat voivat kysyä osallistujilta: "Mitä tämä ryhmäkokonaisuus on sinulle merkinnyt? Millaisin eväin lähdet kotiin ja takaisin omaan arkeen?"

.....

Tämän jälkeen käydään keskustelua ryhmän päättymiseen liittyvistä asioista.

- Millaisia tunteita ryhmän päättymisen aiheuttaa ja miten niitä olisi hyvä käsitellä?
 - Mikä tällä hetkellä mielialassa ja suremisessa on samanlaista/erilaista kuin ryhmän alkaessa?
 - Mistä olen tällä hetkellä huolissani ja mistä olen helpottunut?
 - Miten kukin kokee tulevat arjen haasteet ja mitä niistä ajattelee?
 - Miten vaalia niitä uusia asioita, joita ryhmästä on saanut?
-

Palautteissa hyvin usein toivotaan pidempää ryhmän kestoa riippumatta ryhmän pituudesta, koska irtautuminen toimivasta ryhmästä on aina haastavaa. On tärkeää keskustella yhdessä ryhmän päättymisen aiheuttamista ajatuksista niin, että jokaisella on mahdollisuus kertoa omista tunteistaan. Usein esille tulevaa eroahdistusta voi helpottaa tekemällä tulevaisuuden suunnitelmia, sopimalla jatkotapaamisesta sekä vaihtamalla ryhmäläisten keskinäisiä yhteystietoja. Ryhmää kannattaa kannustaa pitämään yhteyttä toisiinsa myös jatkossa, jos se heistä tuntuu luontevalta.

Yksi mukavaksi koettu tapa sanoa jäähyväisiä ryhmäläisille on kierrättää ryhmässä jokaisen nimellä varustetut omat postikortit, joihin toiset voivat kirjoittaa jonkin kannustavan lauseen tai positiivisen palautteen. Näitä on pidetty arvokkaina ja voimavaroja tuovina viesteinä.

Jatkotapaamisen ajankohta noin kolmen kuukauden päähän on hyvä suunnitella ryhmän kanssa yhdessä siten, että suurin osa pääsee siihen osallistumaan. Jatkotapaamista varten voi antaa välitehtäväksi aiemmin esitetyn Kirje itselle -tehtävän, jonka mukaisesti kukin tekee muutaman itse valitun, omaa hyvinvointia lisäävään asiaan kolmen kuukauden aikana. Osallistujia voi myös pyytää kirjoittamaan itselle 1–3 tavoitetta, joita kohti haluaa edetä seuraavien kuukausien aikana. Välitehtävään palataan jatkotapaamisella, ja sen voi halutessaan toteuttaa, mutta siihen ei mitenkään veloiteta.

Viimeisen ryhmätapaamisen lopussa, purkukierroksen jälkeen, ohjaajien on hyvä varautua jäämään paikalle vielä hetkeksi, mikäli joku osallistuja tarvitsee vielä jatkoon ohjausta tai muuta tukea, jotta pääsee irtautumaan ryhmästä.

Jatkotapaaminen

- Kuulumiskierros
- Seurantapalaute
- Välitehtävän purku (mahdollisten Kirje itselle -kirjeiden avaaminen)
- Purkukierros

Noin kolme kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen pidettävä jatkotapaaminen olisi hyvä järjestää samaan kellonaikaan ja paikkaan, jossa ryhmä tapasi. Osallistujille on hyvä lähettää noin viikkoa ennen muistutus jatkotapaamisesta, paikasta ja ajasta.

Kuulumiskierrokselle voi antaa reilusti aikaa, sillä kolmen kuukauden aikana on voinut tapahtua paljon asioita, joita osallistujat haluavat toisilleen jakaa. Tämän kierroksen jälkeen olisi hyvä täyttää lyhyt seurantapalaute (ks. Liite 6). Seurantapalautteen tarkoitus on selvittää, ovatko mielipiteet toteutuneesta ryhmästä muuttuneet kolmen kuukauden aikana ja jos niin miten.

Tämän jälkeen voidaan keskustella ryhmälle annetusta välitehtävästä, ja kukin voi kertoa omaan arkeen tai hyvinvointiin asettamista tavoitteista ja niiden toteutumisesta. Näistä voidaan keskustella, vaikka vain osa olisi suorittanut tehtävän. Mikäli tehtävä toteutettiin kirjeiden kirjoittamisena itselle kolmen kuukauden päähän, voidaan kirjeet nyt avata.

Mikäli aikaa on, voidaan lopuksi tehdä vielä lyhyt rentoutusharjoitus ja käydä kierros, jossa kukin kertoo, millä mielellä on tämän jatkotapaamisen jälkeen ja missä tunnelmissa lähtee kotiin.

6

OSALLISTUJIEN KOKE- MUKSIA RYHMISTÄ

Moni osallistuja on todennut, että helpotus oli suuri, kun konkreettisesti ja tunnetasolla tajusi, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin, ja että kaikesta aiheeseen liittyvästä oli ryhmässä mahdollista puhua. Menetyksen aiheuttamia samanlaisia tuntemuksia on myös muilla, ja niistä voidaan yhdessä puhua, kuten erilaisista peloista ja hulluistakin ajatuksista, ja ne saavat toisilta vastakaikua. Osallistujat ovat kuvanneet esimerkiksi syviä yksinäisyyden kokemuksia menetyksen äärellä. Niitä leimasivat syyllisyyden ja vihan tunteet, jotka alkoivat ikään kuin sulaa yhteisessä jakamisessa.

Osallistujat kuvailevat usein, että heistä oli tuntunut, että tämä järkyttävä ja käsittämätön asia, joka hänen perhettään kohtasi, oli täysin uskomaton. Miellässä pyöri kysymys, tapahtuiko se oikeasti heille, koska asia oli kuin toisesta maailmasta, eikä kuulunut heidän perheensä elämään. Vertaisryhmäkeskustelujen kautta voi tapahtuneen todeta ikään kuin arkipäiväistyneen, ja sen saattaa katsoa olevan osa omaa elämää. Näin keskustelut ryhmässä tuntuivat mahdollistaneen järkyttävän tarinan liittymisen osaksi omaa elämäntarinaa, eikä se ollut enää niin mahdottoman tuntuinen katkos elämässä, kuin miltä se aiemmin oli tuntunut.

Oman menetystarinan eroavaisuudet toisten menetystarinoista puolestaan laajensivat perspektiiviä ja menetysten kirjon näkyväksi tulemistä. Tämä näytti myös lisäävän suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä erilaisia tilanteita kohtaan. Myös se, miten erikoisena ulkopuoliset saattoivat tapahtunutta pitää, tuli tätä kautta ehkä ymmärrettävämmäksi.

E erityisen merkityksellistä osallistujien palautteissa ovat kuulluksi tulemisen ja huojentumisen kokemukset. Osallistujat olivat esimerkiksi todenneet häpeän ja syyllisyyden tunteiden hälvenevän ja kyseenalaistuvan kuullessaan toisten samankaltaisia tunteita ja kokeneet puolestaan heidän tunteidensa kohtuuttomuuden. Tätä kautta oli tullut ymmärrystä siitä, että saattoi olla kohtuutonta kokea häpeää ja syyllisyyttä myös omalla kohdalla. Oikeutuksen saaminen kaikenlaisille tunteille oli myös tärkeää. Merkittävänä on koettu myös sen ymmärtäminen, että menetyksen kokeneella on oikeus selviytyä ja lupa oman elämän jatkumiseen.

7

KESKEISIÄ ASIOITA TOIMINNASSA

Osallistamisen kokemus on keskeistä kunkin ryhmän omannäköisen prosessin onnistumisessa. Keskusteluissa ohjaajat antavat ryhmän tuottaa kysymyksiä ja vastauksia. He kirjaavat alussa ryhmäläisten toivomia keskusteluteemoja, mutta liian tiukasti teemoitetun ohjelman seuraamisen koetaan rajoittavan keskustelua. Ohjaajien tehtävänä on kuitenkin johdatella teemoja menetyksen käsittelystä oman selviytymisen suuntaan ryhmäkeskustelujen edetessä. Kyseessä on ryhmäprosessi, ja ohjaajien on tärkeä huolehtia, että se etenee, eivätkä ryhmäläiset jää paikoilleen esimerkiksi miksi-kysymyksiin. Sujuva keskustelu edellyttää ohjaajilta läsnäolemistä, turvallisen ilmapiirin luomista sekä ei-tietämisen tilaan suostumista.

Ohjaajan rooli on edesauttaa ja mahdollistaa ryhmän muodostumista ja alkuun pääsemistä sekä huolehtia siitä, että ryhmä pysyy asiassa ja tuo uusia näkökulmia keskusteluun. Ohjaaja on myös kannustaja ja toivon edustaja. Vertaisuuden aidon toteutumisen edellytys on luottamuksen synty ryhmäläisten välille. Tässä ohjaajien toiminnalla on tärkeä rooli erityisesti ryhmää aloitettaessa. Kuitenkin prosessi on ryhmäläisten, ja taitavat ohjaajat keksivät erilaisia osallisuuden tapoja ja antavat ryhmäläisille mahdollisuuksia kokea prosessi omaksi eikä ohjaajien määrittelemäksi.

Ryhmäläisiä voi kehottaa kirjaamaan muistiin ryhmän aikana syntyneitä ajatuksia, oivalluksia ja itselle merkityksellisiä asioita, sillä moni on kokenut hyödyllisenä palata niihin myöhemmin.

Ohjaajien tulee muistaa, että nämä ryhmät ovat poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumattomia, niissä ei esimerkiksi harjoiteta uskonnollisia rituaaleja, vaikka hengellisyydestä toisinaan keskustellaan ja sen merkitystä toipumisessa on myös hyvä tuoda esiin. Ollakseen mahdollisimman matalan kynnyksen ryhmiä, osallistumista ei saa myöskään rajoittaa uskonnollisesti, poliittisesti tai millään muulla vastaavalla kriteerillä. Ryhmissä ei myöskään harjoiteta mitään vaihtoehtoisia hoito- ja terapiamuotoja eikä käytetä menetelmiä, joiden käyttötarkoitus edellyttäisi toisenlaisia puitteita, kuten esimerkiksi psyko-draamaa.

Myös vertaistuellalla on varjonsa. Erityisesti jatkuvalla periaatteella kokoon-tuvissa oma-apuryhmissä tai jatkuvasti uusia jäseniä ottavissa avoimissa vertaisryhmissä voidaan kohdata ongelmia. Pahimmillaan surusta tulee vertaisryhmässä uusi identiteetti, jolloin oma selviytyminen ja elämässä eteneminen pysähtyy. Toivon polulla -mallin mukaisella ryhmällä on selkeästi ennalta määritelty kesto, jonka aikana alussa käsitellään vaikeita kokemuksia ja tunteita ja lopussa keskiössä on oman tulevaisuuden ja selviytymisen poh-dinta ja oma voimaantuminen. Muita keinoja seurata toipumisorientaation onnistumista ovat osallistujien palauteet, ryhmän selkeät säännöt ja tavoit-teet, osaavat ja koulutetut ryhmänohjaajat ja mahdollisiin epäkohtiin nopea tarttuminen.

Vertaisryhmissä ei ole hyväksi jäädä pitkäksi ajaksi trauman käsittelyyn var-sinkin, kun kyseessä on lyhytaikainen menetyksen käsittely -ja toipumisryhmä. Ohjaajien tulee myös huolehtia siitä, että mikään ryhmätapaaminen ei pääty ahdistavaan kommenttiin tai teemaan, vaan jokin purku tehdään tarvittaes-sa, ennen kuin osallistujat lähtevät ryhmätapaamiselta kotiin. Vertaisryhmien tavoitteena pitäisi aina olla voimaantuminen ja vähittäinen uuden identiteetin rakentumisen vahvistaminen.

Ryhmän alussa menetystarinan kertominen on oleellinen osa vertaisuuden käynnistymistä ja menetyksen käsittelyä. Kyseessä ei kuitenkaan ole terapi-aryhmä, vaan sellaiseen verrattuna hyvin lyhyen aikaa yhdessä toimiva ja rajatun teeman ympärille koottu vertaistukeen nojaava ryhmä. Vertaisryh-mätoiminta ei ole hoitoa eikä psykoterapiaa, vaikka ryhmällä on terapeuttisia vaikutuksia ja usein osa ohjaajista voi olla koulutettuja psykoterapeutteja.

Ohjaajat voivat tarvittaessa järjestää ryhmäprosessin aikana kullekin osal-listujalle yksilöajan, jossa osallistuja voi miettiä henkilökohtaisia jatkotuen tarpeitaan ja saada tietoa ja ohjausta erilaisista tukimahdollisuuksista.

Ryhmän keskeyttämisiä sattuu toisinaan, ja varsinkin ryhmän alkaessa on melko yleistä, että jonkun ryhmäläisen osallistuminen ryhmään, alkuhaas-tattelusta huolimatta, ei onnistukaan. Omat kokemukset voivat olla vielä liian vaikeita käsitellä tai omat tunteet ovat niin pinnassa, että ryhmässä olemin-en ja toisten kuunteleminen tuntuu vaikealta. Ohjaajien on hyvä keskustella keskeyttäneen ryhmän jäsenen kanssa ja purkaa keskeyttämiseen liittyvät ajatukset ja tunteet sekä pyytää lupa, voiko keskeytyksen syistä kertoa muul-le ryhmälle. On tärkeää todeta, että toisinaan näin voi käydä, eikä se estä osallistumista myöhemmin, ja että tässä vaiheessa jokin muu tukimuoto voi olla parempi.

Tietosuojan näkökulmasta ohjaajilla on seuraavia velvoitteita:

- Ohjaajat noudattavat vaitiolovelvollisuutta.
 - Hakijoiden hakemukset tms. muut henkilötietoja sisältävät asiakirjat säilytetään lukituissa kaapeissa.
 - Ryhmän päätyttyä osallistujien yhteystiedot hävitetään kolmen kuukauden kuluessa eli jatkotapaamisen jälkeen. Poikkeuksellisesti yhteystietoja voi säilyttää mahdollista tutkimusta varten osallistujien luvalla (lupa voidaan kysyä palautelomakkeessa).
 - Osallistujien kanssa käyty sähköpostiviestintä tulee hävittää.
 - Valintahaastatteluissa kerätään vain sellaista tietoa, joka on ryhmän kokoamisen ja toiminnan kannalta olennaista.
-

8

TOIMINNAN ARVIOINTI JA SEURANTA

Toiminnan laadun varmistamiseksi palautetta vertaisryhmän toiminnasta tulee koota ja hyödyntää. Osallistujilta kerätään ryhmissä kirjalliset palautteet toiminnasta ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla sekä jatkotapaamisen yhteydessä. Lisäksi ohjaajat täyttävät ohjaajien arviointilomakkeen ryhmän päätyttyä joko yhdessä tai erikseen (ks. Liite 7). Näiden tulosten avulla toimintaa voidaan seurata, kehittää ja arvioida sekä esitellä rahoittajille.

Ryhmän aikana osallistujat voivat antaa ohjaajille palautetta jatkuvasti, ja erityisesti silloin palautteisiin reagoidaan tarvittaessa korjaavilla toimenpiteillä välittömästi. Esimerkiksi jos joku osallistuja kokee ikävää käytöstä jonkun toisen osallistujan taholta, tulee ohjaajien selvittää tilanne. Viimeisellä ryhmätapaamisella annetaan myös suullista palautetta ryhmästä ja ohjaajien on hyvä kirjata palautteet muistiin.

Toivon polulla -ryhmämallin mukaisesti toteutettuja menetysryhmiä itsemurhan tehneiden läheisille on arvioitu liitteenä olevan palautelomakkeen mukaan vuodesta 2010. Siinä osallistujat arvioivat Likert-asteikolla 1–5 (1 huono ja 5 erinomainen) ryhmän toimivuutta, puitteita, ohjaajien toimintaa, ryhmän vaikutuksia ja odotuksiin vastaamista sekä kokonaisarvosanalla (4 huono 10 erinomainen) koko ryhmäkokonaisuutta. Viime vuosina keskiarvo kaikista osioista on ollut yli 4 ja kokonaisarvosana noin 9. Lomakkeissa on lisäksi mahdollisuus kirjalliseen palautteeseen. Osallistujien seurantapalautteiden keskiarvot kolmen kuukauden jälkeen ovat pysyneet lähes samoina, toisinaan jopa parantuneet.

Jokaisen ryhmän palautteista ja seurantapalautteista tulee tehdä kooste, ja nämä koosteet käydään esimerkiksi puolivuositain työryhmässä läpi. Näin arvioidaan toiminnan onnistumista ja muutostarpeita sekä kehittämisideoita.

Osallistujien itsearvioinnissa menetysryhmissä voi käyttää jotain surua arvioivaa mittaria (esimerkiksi Brief Grief Questionnaire, Shear ja Essock, University of Pittsburgh 2002), jonka osallistujat täyttävät ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamisella sekä jatkotapaamisella. He voivat verrata kyselyssä tapahtuneita muutoksia, ja niistä keskustellaan yhteisesti. Muutokset voivat olla myös huonompia numeroiden valossa, mutta kokonaistilanne puolestaan parempi osallistujan kannalta. Esimerkiksi sureminen ei aiemmin ole ollut tunnelukkojen vuoksi mahdollista, ja se on nyt voimistunut ryhmän myötä ja saanut tilaa käsittelylle. Tämä näkyy numeraalisesti huonompana tuloksena, vaikka osallistujalle se on voinut olla askel eteenpäin. Siksi Surumittari kannattaa pitää itsearvioinnin välineenä, eikä ryhmän onnistumisen mittarina.

Ryhmän raportointi ja tilastointi ovat myös keskeisiä arvioinnin välineitä. Ryhmät tilastoidaan tallentamalla tiedot esimerkiksi johonkin sopivaan nettitilasto-ohjelmaan. Tilastotietojen tallentamisesta vastaa sovitusti toinen ryhmän ohjaaja. Keskeistä on tilastoida hakijoiden, ryhmän aloittaneiden ja keskeyttäneiden määrä sekä kirjata perustietoihin ikä- ja sukupuolitiedot. Koko vuoden tilasto kootaan kalenterivuoden päätyttyä.

Raportointia voi toteuttaa monin tavoin, mutta esimerkiksi ryhmän ohjaaja kirjaa ryhmän aikana lyhyesti jokaisen tapaamiskerran keskeisiä asioita ja huomioita. Näitä raportteja voi sovitusti hyödyntää esimiesten informoimiseen, uusien ohjaajien perehdyttämiseen ja ohjaajien itsensä kehittämiseen.

9

LOPUKSI

Oleellista tiiviin vertaistuen syntymiselle on ryhmän homogeenisyys ja koko. Tähän vaikuttaa osallistujien valintaprosessi. Ryhmässä keskiössä ovat osallistujien omat kokemukset ja niiden jakaminen, ja ohjaajan rooli on tukea tätä prosessia. Ohjaajat suhtautuvat osallistujiin kokemusasiantuntijoina. Voimauttavaa ja toimijuutta vahvistavaa on se, että samalla kun osallistuja tulee itse autetuksi, hän voi auttaa myös toisia.

Vertaistukea on tarjolla myös netissä. Kuitenkin kasvokkain tapaava ryhmä voi heijastella toistensa tunteita ja kokemuksia myös kehollisen läsnäolon välityksellä. Yhteisen jakamisen tilanteissa itketään ja nauretaan, ja koko inhimillisen elämän tunnekirjo on fyysisestikin läsnä. Nämä asiat eivät välity sähköisen viestinnän kautta käytävissä keskusteluissa, jolloin oleellinen osa prosessista puuttuu. Nettiryhmät ovat hyvä tuki silloin, kun kasvokkain kokoontuvaan ryhmään ei ole mahdollista päästä tai kun ryhmä jatkaa yhteydenpitoa sen päätyttyä.

Tässä esitelty Toivon polulla -ryhmämalli on Suomen Mielenterveysseuran toimivaksi osoittautunut malli, joka ei ole sidoksissa viralliseen hoitojärjestelmään tai valtion rakenteisiin, vaan toimii osana järjestön kriisiauttamistyötä. Tämä malli on kuitenkin helposti muokattavissa esimerkiksi eri maiden paikallisiin olosuhteisiin sopivaksi. Kunkin toimijan rahoitukseen liittyvät ratkaisut

ovat omanlaisiaan, mutta ryhmämuotoinen tukeminen ja vertaistuen hyödyntäminen voi olla tämän kohderyhmän osalta sekä taloudellisesti että laadullisesti tehokkaampaa kuin yksilötapaamiset. Ryhmän ohjaajien työpanokseen tulee laskea ryhmän kokoaminen (markkinointi, tiedustelut, hakijoiden haastattelut), ryhmän suunnittelu ja organisointi, ryhmäkertojen ohjaaminen, purkupalaverit, arviointi ja raportointi. Ryhmiä voi toteuttaa myös yhteistyössä kahden organisaation välillä, niin että kummastakin tulee ohjaaja ja ryhmä kokoontuu toisen organisaation tiloissa.

Tämä ryhmämalli soveltuu myös läheisensä muulla tavoin menettäneille (luonnollinen kuolema, onnettomuus, henkirikos). Suomen Mielenterveysseura toteuttaa jatkuvasti myös näille kohderyhmille edellä esitetyn mallin mukaisia menetyksiryhmiä. Kokemuksen mukaan erilliset ryhmät tulee järjestää äkillisen kuoleman (luonnollinen kuolema tai onnettomuus), henkirikoksen ja itsemurhan kautta läheisensä menettäneille, koska erilainen menetystapa tuottaa omanlaista sisältöä teeman käsittelyyn ja vaikuttaa siten vertaisuuden kokemiseen.

On tärkeää, että kun ihminen tekee itsemurhan, läheisellä on mahdollisuus osallistua matalan kynnyksen vertaistukiryhmään ja kokea muiden samassa tilanteessa olevien kanssa vertaisuutta. Tämä on jatkuvasti osallistujien palautteissa kaikista korjaavimmaksi koettu asia. Se sisältää tukea ja ymmärrystä toisilta, jaettuja vaikeita tunteita, omien tunteiden ja ajatusten normalisointia ja myötätunnon kokemista myös itseä kohtaan.

Tämän mallin mukaisten ammatillisesti ohjattujen vertaistukiryhmien tarkoituksena on edistää ja tukea osallistujien omaehtoista selviytymistä ja toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä sairastumista ja itsemurhia. Toiminnan tavoitteena on menetystä seuraavien tunteiden normalisointi, muutoksen mahdollisuuksien etsiminen sekä arjen jatkumisen ja osallisuuden vahvistaminen.

LÄHTEET

Anderson, H., Gehart D.R. (ed). **Collaborative therapy: Relationships and Conversations that Make a Difference**. Routledge. 2007.

Andriessen, K., Krysienska K., Grad, O. (ed.). **Postvention in Action – The International Handbook of Suicide Bereavement Support**. Hogrefe Publishing. 2017.

Cerel, J., Jordan, J., Duberstein, P. **The impact of suicide on the family**. Crisis, Vol. 29 (1). 2008.

Feigelman, W., Feigelman, B., Kawashima, D., Shiraga, K., Kawano, K. **Comparing Facilitator Priorities of Suicide Survivor Support Groups: A Cross-Cultural Comparison Between Japanese and American Groups**. OMEGA- Journal of Death and Dying 0 (0). 1 – 11. 2016.

Gergen, K.J. **An invitation to social construction**. Sage. 1999.

Kyllä me yhdessä selvittäään – Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Suomen Mielenterveysseura. 2010.

Menetyksen jälkeen – traumaattisen menetyksen kokeneiden vertaistukiryhmät ja varhaiskuntoutuskurssit – ohjaajan opas. Suomen Mielenterveysseura. 2009.

Pompili, M., Lester, E., De Pisa, E., Del Casele, A., Tatarelli, R., Girardi, P. **Surviving the suicides of significant others**. Crisis. Vol. 29 (1). 2008.

WHO. **Preventing Suicide: a global imperative**. World Health Organization. 2014.

WHO. **Preventing Suicide – How to start a survivors’ group**. Department of Mental health and Substance Abuse. World Health Organization. 2008.

Uusitalo, T. **Miten päästä yli mahdottoman? Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä**. Lapin Yliopisto. 2006.

LIITE 1

ESITE RYHMÄSTÄ

Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet -vertaistukiryhmä

Aika:

Seuraava ryhmä alkaa ja kokoontuu viikottain 15 kertaa.
Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.
Tarkempi ajankohta selviää myöhemmin ja tieto päivitetään nettisivuille.

Paikka:

Kohderyhmä ja toteutus:

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joiden läheinen (puoliso, veli, sisar, vanhempi tai muu läheinen kuin lapsi) on kuollut itsemurhan kautta. Läheisen kuolemasta on kulunut vähintään 6 kuukautta ennen ryhmän alkua. Ryhmään otetaan 6–10 henkilöä.

Järjestäjä:

Tavoitteena on:

- äkillisen menetyksen aiheuttamien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa vertaisryhmässä
- kriisiin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- selviytymiskeinojen ja voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen ja uusien näkökulmien löytäminen.

Sisältöjä:

Sisällöissä otetaan huomioon osallistujien toiveet ja odotukset.

- traumaattinen menetys, kriisissä ja surussa eläminen
- menetyksen merkitys ja vaikutukset
- keho ja mieli surussa
- sosiaalinen tukiverkosto, muut läheiset
- muistelu
- voimavarat ja selviytymiskeinot
- toivo, oikeus hyvään oloon ja tulevaisuuteen.

Menetelmät:

Toiminta pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen.

- ryhmäkeskustelut - myös pienryhmissä tai pareittain
- lyhyet alustukset ja rentoutumisharjoitukset.

Ryhmään hakemisen ohjeet:

Kustannukset:

Lisätietoja:

LIITE 2

HAKEMUSPOHJA

Esimerkki sähköisestä hakemus pohjasta:

Tällä lomakkeella voit hakea järjestämiin vertaistukiryhmiin.

Huomioithan, että internet-yhteytemme ei ole suojattu.
Halutessasi voit olla meihin yhtyedessä myös puhelimitse:

1. Mihin ryhmään haet:
2. Mistä sait tiedon ryhmästä:
3. Yhteystietosi:
Nimi:
Sähköposti:
Osoite:
Puhelin:
Ikä:
4. Kuka läheisesi on kuollut ja milloin?
5. Millaista tukea saat tällä hetkellä tilanteeseesi?
6. Mitä muuta haluat kertoa tilanteestasi?

LIITE 3

HAASTATTELURUNKO

Ryhmään hakevan haastattelurunko:

Jokainen ryhmään hakenut haastatellaan ja alla on listattu olennaisia keskustelussa käsiteltäviä asioita. Haastattelun tarkoitus on myös antaa hakijalle kuva toiminnasta ja mataloittaa kynnyksiä osallistua ja saada realistinen kuva oman osallistumisen ajankohtaisuudesta.

1. Hakijan yhteystiedot, ikä ja työelämästatus
2. Kenet menettänyt, milloin ja miten (lyhyesti)?
3. Mistä sai tiedon ryhmästä?
4. Tämän hetken vointi ja mielialat
5. Tämän hetken toimintakyky arjessa
6. Saako tällä hetkellä tukea ja jos niin mistä?
Onko aikaisemmin saanut tilanteeseen tukea jostain?
7. Keitä kuuluu perheeseen tällä hetkellä?
8. Mikä auttaa tällä hetkellä jaksamaan?
9. Millaisia odotuksia on ryhmän suhteen?
10. Ohjaaja kertoo toiminnasta:
 - Montako osallistujaa ryhmään on tulossa.
 - Kerrotaan, että ohjaajia on kaksi ja jotain heistä.
 - Kerrataan ryhmän aloitusajankohta, paikka, tapaamisten kesto ja koko ryhmäprosessin kesto.
 - Lyhyesti ryhmän menetelmistä
 - Ryhmä alkaa jokaisen elämäntilanteen kertomisella vuorollaan ja ryhmäkertojen edetessä siirrytään omaan jaksamiseen, selviytymiskeinoihin ja voimavaroihin.
 - Ensimmäiset kerrat ovat raskaita, koska kaikki jakavat vaikeat elämäntilanteensa. Tämä on oleellista vertaistuen syntymiselle, niin että tiedetään mistä tilanteesta kukin ryhmään on tullut.
11. Varmistetaan, voiko haastateltava sitoutua tällaiseen toimintaan koko sen keston ajan.
12. Kokeeko haastateltava jaksavansa kuulla toisten tarinat elämäntilanteistaan?
13. Päätökset ryhmään osallistujista tehdään haastattelujen jälkeen – ohjaaja kertoo, mihin mennessä ja miten ilmoittaa asiasta.
14. Haluaisitko vielä kysyä jotain?

LIITE 4

KUTSUKIRJEPOHJA

Hyvä ryhmään osallistuja

Tervetuloa vertaistukiryhmään (ryhmän nimi)

ALKAA

PÄÄTTYÄ

OHJAAJAT (nimi, titteli, koulutus)

TAVOITTEET Ryhmän tavoitteena on tukea osallistujien toipumista, toiminta- ja työkyvyn palautumista traumaattisen menetyksen ja sitä seuranneiden elämänmuutosten jälkeen. Ryhmä antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia, ajatuksia ja tunteita muiden saman kokeneiden kanssa.

Ryhmä on ammatillisesti ohjattua vertaistukitoimintaa.

OHJELMA Ryhmässä käsitellään muun muassa seuraavia teemoja:

- menetyksen vaikutukset ja merkitys itselle
- tapahtuman psyykkisten ja fyysisten vaikutusten tunnistaminen
- suru ja sen ilmenemismuodot
- traumaattinen kriisi, omakohtaiset kokemukset
- omien voimavarojen ja selviytymiskeinojen tunnistaminen ja lisääminen
- turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen sekä lisääminen
- myötätunto itseä kohtaan, itsearvostus.

Työskentelymenetelminä: keskustelu, lyhyet alustukset, mahdollisesti pienryhmätyöskentely ja rentouttavat menetelmät.

RYHMÄN KOKOONTUMISPAIKAN YHTEYSTIEDOT

..... (linkki www-sivulle)

KULUT Ryhmä toteutetaan tuella.
Matkakulut jokainen maksaa itse.

LISÄTIETOJA Ohjaajan/ohjaajien nimet, yhteystiedot

Tervetuloa ryhmään!

LIITE 5

OSALLISTUJAN

PALAUTE

Suomen mielenterveysseuran ryhmätoiminnan arviointi
Palautelomake ryhmään osallistujille

- Suostun siihen, että antamaani palautetta voidaan käyttää jatkossa tutkimustarkoituksiin.

Ryhmän nimi:

Ryhmän ajankohta:

Ohjaajat:

1. TIEDON SAAMINEN RYHMÄSTÄ

- 1.1 Mistä sait alun perin tiedon ryhmästä ja/tai sen toiminnasta.
Jos sait tiedon internetin kautta, niin mistä sieltä?
- 1.2 Mikä sai sinut hakeutumaan tähän ryhmään?
- 1.3 Ota kantaa seuraaviin väittämiin asteikolla 1–5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.
- a. Sain riittävästi ennakkotietoa ryhmästä 1 2 3 4 5
- 1.4 Kommenteja/kehittämisehdotuksia ennakkotietoon liittyen:
.....

2. RYHMÄN SISÄLTÖ JA TOIMIVUUS

- 2.1 Ota kantaa seuraaviin ryhmän sisältöä ja toimivuutta koskeviin väittämiin asteikolla 1–5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.
- a. Ryhmän kokonaiskesto on sopiva 1 2 3 4 5
- b. Ryhmäkerran pituus oli sopiva 1 2 3 4 5
- c. Ryhmässä oli luottamuksellinen ja vuorovaikutusta tukeva ilmapiiri 1 2 3 4 5
- d. Ryhmässä käsiteltiin oleellisia teemoja ja aiheita 1 2 3 4 5

- e. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin ja sisältöihin 1 2 3 4 5
- f. Vertaistuki ryhmäläisten kesken toteutui hyvin 1 2 3 4 5
- g. Ryhmässä käytetyt menetelmät olivat sopivia 1 2 3 4 5
- 2.2** Kommentteja/kehittämisehdotuksia ryhmän sisältöön ja/tai toimivuuteen liittyen:

.....

3. PUITTEET

- 3.1** Ota kantaa seuraaviin puitteita koskeviin väittämiin asteikolla 1–5.
Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä.
Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

- a. Ryhmällä oli käytössään toimivat tilat 1 2 3 4 5
- b. Ympäristö ja ilmapiiri tukivat asioiden käsittelyä/omaa prosessia 1 2 3 4 5
- c. Muut asiakkaat tai henkilökunta eivät häirinneet teitä tai ryhmän toimintaa 1 2 3 4 5

- 3.2** Kommentteja/kehittämisehdotuksia puitteisiin liittyen:

.....

4. OHJAAJIEN TOIMINTA

- 4.1** Ota kantaa ohjaajien toimintaa koskeviin väittämiin asteikolla 1–5.
Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä.
Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

- a. Ohjaajilla oli riittävästi osaamista ryhmän sisältöihin ja toteutukseen liittyen 1 2 3 4 5
- b. Ohjaajat huomioivat ryhmän tarpeet 1 2 3 4 5
- c. Ohjaajaparin keskinäinen yhteistyö oli toimivaa 1 2 3 4 5
- d. Vuorovaikutus ohjaajien ja ryhmäläisten välillä oli toimivaa 1 2 3 4 5

- 4.2** Kommentteja/kehittämisehdotuksia ohjaajien toimintaan liittyen:

.....

5. KOETUT VAIKUTUKSET

5.1 Ryhmään osallistuminen on vaikuttanut sinuun positiivisesti.
Arvioi asteikolla 1-5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä.
Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

a. Jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiisi 1 2 3 4 5

b. Sosiaaliseen toimintaasi
(esim. ihmissuhteisiin, kanssakäymiseen) 1 2 3 4 5

c. Yleiseen toimintakykyysi 1 2 3 4 5

d. Toiveikkuutesi tulevaisuuden suhteen 1 2 3 4

5.2 Kerro, mitä muita muutoksia koet sinulle tapahtuneen ryhmän aikana.

.....

5.3. Ovatko muutokset tapahtuneet pääasiallisesti ryhmään osallistumisen seurauksena? Arvioi asteikolla 1-5 (1 erittäin huonosti – 5 erittäin hyvin).
Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

1 2 3 4 5

LOPUKSI

6.1 Arvioi asteikolla 1-5 (1 erittäin huonosti – 5 erittäin hyvin) missä määrin ryhmään osallistuminen vastasi odotuksiasi.

Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

1 2 3 4 5

6.2 Minkä arvosanan antaisit ryhmäkokonaisuudelle?

Ympyröi valitsemasi vastausvaihtoehto.

4 5 6 7 8 9 10

6.3 Mikä oli mielestäsi parasta ryhmään osallistumisessa?

.....

6.4 Miten arvioit omaa osallistumistasi ryhmään?

Kerro myös kuinka monta kertaa jouduit olemaan pois tapaamisista.

.....

6.5 Mitä muuta palautetta haluat antaa?

.....

LIITE 6

OSALLISTUJAN SEURANTAPALAUTE

Suomen Mielenterveysseuran ryhmätoiminnan seurantapalaute

Ryhmän nimi, ajankohta:

1. RYHMÄN SISÄLTÖ JA TOIMIVUUS

1.1 Ota kantaa ryhmän sisältöä ja toimivuutta koskeviin väittämiin asteikolla 1-5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| a. | Ryhmän kokonaiskesto oli sopiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Ryhmäkerran pituus olivat sopiva | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | Ryhmässä oli luottamuksellinen ja vuorovaikutusta tukeva ilmapiiri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. | Ryhmässä käsiteltiin oleellisia teemoja ja aiheita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. | Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmässä käsiteltyihin teemoihin ja sisältöihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. | Vertaistuki ryhmäläisten kesken toteutui hyvin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. | Ryhmässä käytetyt menetelmät olivat sopivia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1.2 Kommentteja/kehittämisehdotuksia ryhmän sisältöön ja/tai toimivuuteen liittyen:

2. OHJAAJIEN TOIMINTA

2.1 Ota kantaa ohjaajien toimintaa koskeviin väittämiin asteikolla 1-5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5=Täysin samaa mieltä. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| a. | Ohjaajilla oli riittävästi osaamista ryhmän sisältöihin ja toteutukseen liittyen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Ohjaajat huomioivat ryhmän tarpeet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- c. Ohjaajaparin keskinäinen yhteistyö oli toimivaa 1 2 3 4 5
- d. Vuorovaikutus ohjaajien ja ryhmäläisten välillä oli toimivaa 1 2 3 4 5
- 2.2** Kommentteja/kehittämisehdotuksia ohjaajien toimintaan liittyen:

.....

3. KOETUT VAIKUTUKSET

3.1 Ryhmään osallistuminen on vaikuttanut sinuun positiivisesti. Arvioi asteikolla 1-5. Asteikko: 1=Täysin eri mieltä, 5= Täysin samaa mieltä. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

- a. Jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiisi 1 2 3 4 5
- b. Sosiaaliseen toimintaasi (esim. ihmissuhteisiin, kanssakäymiseen) 1 2 3 4 5
- c. Yleiseen toimintakykyysi 1 2 3 4 5
- d. Toiveikkuutesi tulevaisuuden suhteen 1 2 3 4 5

3.2 Kerro, mitä muita muutoksia koet sinulle tapahtuneen ryhmän aikana.

.....

3.3 Ovatko muutokset tapahtuneet pääasiallisesti ryhmään osallistumisen seurauksena? Arvioi asteikolla 1-5 (1 erittäin huonosti – 5 erittäin hyvin). Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

1 2 3 4 5

4. LOPUKSI

4.1 Arvioi asteikolla 1-5 (1 erittäin huonosti – 5 erittäin hyvin) missä määrin ryhmään osallistuminen vastasi odotuksiasi. Ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

1 2 3 4 5

4.2 Minkä arvosanan annat ryhmäkokonaisuudelle? Ympyröi valitsemasi vastausvaihtoehto.

4 5 6 7 8 9 10

4.3 Mikä oli mielestäsi parasta ryhmään osallistumisessa?

.....

4.4 Miten arvioit omaa osallistumistasi ryhmään? Kerro myös kuinka monta kertaa jouduit olemaan pois tapaamisista.

.....

4.5 Mitä muuta palautetta haluat antaa?

.....

LIITE 7

OHJAAJAN PALAUTE

Suomen Mielenterveysseuran ryhmätoiminnan arviointi

Ohjaajien itsearviointilomake

Ohjaajapari täyttää tämän lomakkeen yhdessä mahdollisimman pian ryhmän päätyttyä.

Ryhmän nimi:

Ryhmän ajankohta:

Ohjaajat:

1. TAVOITTEET JA YHTEINEN NÄKEMYS

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- a. Ohjaajilla oli yhteinen näkemys siitä, mitä ryhmässä tavoitellaan 1 2 3 4 5
- b. Tavoitteissa kyettiin huomioimaan osallistujien tarpeet 1 2 3 4 5

Tavoitteita ja yhteistä näkemystä koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

2. SUUNNITTELU JA RESURSSIT

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- a. Ryhmällä oli riittävästi resursseja (taloudelliset - ja henkilöstöresurssit) 1 2 3 4 5
- b. Yhteinen etukäteissuunnittelu oli ohjaajaparin kanssa riittävää 1 2 3 4 5

Toimintaedellytyksiä ja resursseja koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

3. VALINTAPROSESSI

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| a. | Hakuvaiheessa saatiin oleelliset tiedot ryhmään hakeneista henkilöistä ja osallistujavalinnat olivat onnistuneet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Ryhmän kokoamiseen kului työaika kohtuullinen määrä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Valintaprosessiin liittyviä havaintoja ja huomioita:

.....

4. PUITTEET

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| a. | Ryhmällä oli käytössään toimivat tilat ja välineet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Ympäristö ja ilmapiiri tukivat osallistujien prosessia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | Muut asiakkaat ja/tai henkilökunta eivät häirinneet osallistujia tai ryhmän toimintaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Puitteita koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

5. RYHMÄN SISÄLTÖ JA TOIMIVUUS

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| a. | Ryhmässä oli luottamuksellinen ja vuorovaikutusta tukeva ilmapiiri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Ryhmän sisällöt kyettiin räätälöimään osallistujien tarpeiden mukaisesti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | Ryhmä oli oikea-aikainen suhteessa osallistujien elämäntilanteisiin ja tarpeisiin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. | Vertaistuki ryhmäläisten kesken toteutui hyvin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. | Osallistujien poissaolot olivat ennakoituja tai perusteltuja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ryhmän sisältöä ja toimivuutta koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

6. OHJAAJIEN TYÖSKENTELY

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin.
Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| a. | Työparityöskentely oli toimivaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. | Vuorovaikutus ohjaajien ja ryhmäläisten välillä oli toimivaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. | Ohjaajien purkukeskustelut ja toiminnan arvioiminen onnistuivat hyvin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ohjaajien työskentelyä koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

7. VAIKUTUKSET JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN

Asteikko: 1=Toteutui erittäin huonosti, 5=Toteutui erittäin hyvin. Ympyröikää valitsemanne vaihtoehto.

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 7.1 | Ryhmän myötä saatiin aikaiseksi tavoiteltuja vaikutuksia osallistujien keskuudessa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.2 | Oliko havaintoja odottamattomista vaikutuksista (joko positiivisista tai negatiivisista)?
..... | | | | | |
| 7.3 | Missä kohtaa tavoitteista kenties jäätiin?
..... | | | | | |
| 7.4 | Opiteko jotain uutta tämän ryhmän myötä?
/ Mitä tekisitte mahdollisesti toisin?
..... | | | | | |

Vaikutuksia ja tavoitteiden saavuttamista koskevia havaintoja ja huomioita:

.....

LIITE 8

TOIVON POLULLA - RYHMÄMALLI LYHYESTI

- Ryhmän ohjaajien valinta ja ryhmän suunnittelun aloittaminen
- Ryhmätilan varaaminen (sama tila koko ryhmän ajan)
- Hakulomakkeen tekeminen (esimerkiksi nettisivuille) ja hakemusten käsittelystä sopiminen
- Esitteen laatiminen ja mainostus alkavasta ryhmästä laajalla- ja täsmäjakelulla vähintään 4 kuukautta ennen ryhmän alkamista
- Hakijoiden haastattelut 1–2 kuukautta ennen ryhmän alkua
- Kutsukirje valituille (5–10 osallistujaa) vähintään 2 viikkoa ennen ryhmän alkua
- Ryhmän ohjaaminen: 10–15 tapaamista viikottain 2h–2,5h kerrallaan

1.	ryhmäkerta:	Aloituskerta ja menetystarinoiden kertominen
2.	ryhmäkerta:	Menetystarinoiden kertominen jatkuu
3.–4.	ryhmäkerta:	Menetyksen välittömien reaktioiden ja vaikeiden tunteiden käsittelyä
5.–6.	ryhmäkerta:	Menetyksen vaikutukset ja merkitys
7.–8.	ryhmäkerta:	Trauma, suru ja lohtu
9.–10.	ryhmäkerta:	Toipumista ja selviytymistä tukevat asiat
11.–12.	ryhmäkerta:	Läheisen muistelu
13.–14.	ryhmäkerta:	Voimavarat ja tulevaisuus
15.	ryhmäkerta:	Ryhmän päätöskerta
Jatkotapaaminen		1–3 kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen

- Ryhmän arviointi: osallistujien ja ohjaajien palautelomakkeet viimeisellä ryhmäkerralla sekä osallistujien seurantapalaute 1–3 kk jälkeen jatko-tapaamisella

LIITE 9

KESKEISIÄ TEHTÄVIÄ

MENETYKSEN JÄLKEISET TUNTEET

(Tunnekortteja voidaan pitää esillä virikkeinä tunteiden tunnistamiseksi)

Kirjoita menetyksen jälkeiseen aikaan liittyvistä tunteistasi

Mitkä tunteet ovat olleet

- vaikeita ja haasteellisia
- ajankohtaisia, päällimmäisiä viime aikoina

Mitä tunteita kaipaan elämäni?

Aloitetaan purkukeskustelu vaikeista, haasteellisista tunteista.

Keskustellaan seuraavista, kootaan vastauksia fläpille:

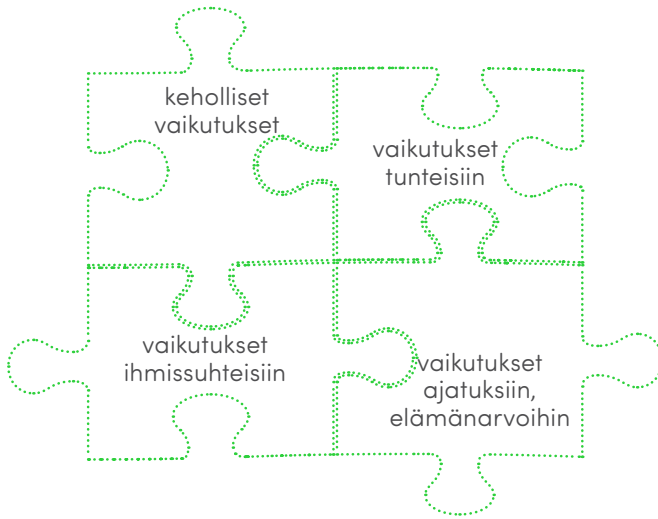
- Mikä tekee tunteista haasteellisia, vaikeita?
- Miten pärjään vaikeiden tunteiden kanssa? Mitä keinoja minulla on pitää tunteet "siedettävänä"?
- Mistä nämä tunteet mielestäni kertovat?
- Missä ja miltä ne tuntuvat kehossani? – Miten rauhoitan tarvittaessa itseäni?
- Miten ne vaikuttavat toimintaani ja ajatuksiini?
- Miten olen mielestäni syyllinen tapahtumaan? Miten syyllisyys vaikuttaa minussa (tunteet, ajatukset, kehon tuntemukset, toiminta..)
- Mitä tapahtuu, kun vapaudun syyllisyydestä – jos olen tuntenut syyllisyyttä?

Lopuksi kotitehtäväksi annetaan ohje tehdä jotain sellaista, josta saa lohtua ja joka helpottaa oloa.

Jatketaan keskustelua seuraavalla kerralla pienryhmissä, muun muassa:

- ajankohtaiset tunteet? Miten tuntee ovat muuttuneet?
- miten ja missä tilanteissa tavoitan kaipaamiani tunteita (edes hetkellisesti?)
- mikä tuo lohdutusta minulle? (tekeminen, ajatukset, musiikki...)

MENETYKSEN VAIKUTUKSIA



MENETYKSEN VAIKUTUKSIA – VAIKUTUKSET IHMISSUHTEISIIN

Keskustellaan seuraavista teemoista:

- menetyksen ja surun vaikutukset läheissuhteisiin
- suru perheessä
- lapsen surun huomaaminen
- sureminen lapsen läsnä ollessa.

MINÄ MUUTOKSEN KEHÄLLÄ NYT

- Mieti miten suruni on muuttunut (jos on)?
- Mitä juuri nyt tarvitsen, jotta jaksaisin paremmin, mitä suruni minulta vaatii? Mikä on minun tilanteeni nyt?
- Miten perheeni voi – mikä on perheeni tilanne?
- Mistä olen huolissani – itseni ja /tai perheen kohdalla?
Mistä ehkä helpottunut?

MUUTTUNEET ROOLIT



SUREVAN KOHTAAMINEN

Keskustelkaa ja halutessanne tehdä muistiinpanoja keskustelustanne:

Kokemuksianne siitä, miten teidät on kohdattu/ miten teitä on kohdeltu läheisten/muiden ihmisten taholta puolisonne kuoleman jälkeen?
Miten olisitte toivoneet tulleenne kohdatuksi/kohdelluksi?

Keskustelkaa ja kirjoittakaa ajatuksianne ”surevan oikeuksista”:

SURU, SUREMINEN, LOHTU

Miettikää, keskustelkaa ja halutessanne tehdä muistiinpanoja keskustelustanne.

- Mitä kaikkea suren?
- Millä tavalla suren – sururituaalini?
- Miten olemme käsitelleet surua perheen kesken? Entä mahdollisesti lasten kanssa?
- Mistä saan lohtua? Mikä minua lohduttaa?

MENETETYN LÄHEISEN MUISTELEMINEEN

”Muistelemineen on kuin kulkemista kahden saaren välillä” – ensimmäinen saarista on Elämä ennen läheisen kuolemaa, toinen Elämä läheisen kuoleman jälkeen.

Surressasi rakennat siltaa ”uuteen elämään”, tähän hetkeen. Muistellesasi läheistäsi, kuljetat tärkeitä aarteita siltaa pitkin saarelta toiselle. Aluksi voi tuntua vaikealta, lähes mahdottomalta aloittaa sillan rakentaminen, muistelemineen, mutta pikku hiljaa, kun suru työskentelee sinussa ja sinä kohtaat surun koko kirjon se on helpompaa, lohduttavaa ja rakkaampaa.

Mieti ja halutessasi kirjoita:

- Mitä (muistojasi) haluat kuljettaa sillan yli toiselle saarelle, tähän hetkeen ja tulevaisuuden rakennusaineiksi?
- Mikä on muistojen ja muistelun merkitys sinulle?

SUREVAN VOIMAVARAT

Mieti ja kirjoita yksi juuri nyt itsellesi tärkeä, omaa hyvinvointia ja jaksamista vahvistava, menetykseen sopeutumista edistävä asia.

- Mikä?
- Mitkä ovat ensiaskeleeni – mihin ryhdyn aivan ensimmäiseksi, jotta em. asia toteutuisi?
- Mikä tai mitkä voimavarani auttavat minua siinä?

MISTÄ SAAN VOIMAVAROJA

Yhteinen keskustelu:

- Asenteet ja uskomukset, jotka auttavat katsomaan asioita positiiviselta kannalta ja antavat voimaa.
- Tukiverkosto, ihmisiä, jotka tukevat ja joista iloitsen.
- Elämäkokemuksia, jotka ovat vahvistaneet ja opettaneet selviytymään.
- Tapoja pitää huolta fyysisestä kunnosta ja omasta itsestä.
- Mitä voin tehdä auttaakseni itseäni (hemmottelu ym. keinot).

TOIPUMISEN TUKEMINEN

Tehtävänä ja aiheena on pohtia asettamillenne tavoitteille konkreettisia keinoja, miten omia toiveita ja toipumista voisi edelleen edistää?

1. Miten oppisin:

- suhtautumaan asioihin avoimesti
- puhumaan asioista
- pitämään kiinni rajoistani
- olemaan vahva ja elämään
- hyväksymään oman elämäni ja itseni
- ajattelemaan itseäni ja jaksamistani.

Keinoja:

2. Miten tukisin omaa jaksamistani silloinkin kun on vaikeaa?

Keinoja:

3. Miten alkaa elämään elämää uudestaan ja löytää merkityksellistä sisältöä?

Keinoja:

4. Miten saada kiinni hyvistä muistoista ja hetkistä, jotka liittyvät menetettyyn läheiseen?

Keinoja:

Miten järjestää toimiva vertaisryhmä, joka auttaa läheisen itsemurhan kokenutta?

Kuinka traumaattisesta kokemuksesta voi palautua vertaistuen voimalla?

Ammatillisesti ohjattuun vertaisryhmään osallistuminen on osallistujien palautteiden mukaan tuonut monelle suuren avun, helpottanut merkittävästi palautumista kriisistä ja lievittänyt toivottomuuden tunnetta. Moni kokee surussaan voimakasta yksinäisyyttä. Sitä helpottavat merkittävästi vertaisuuden synnyttämä yhteisöllisyys sekä kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen kohtalovereiden ja ammatillisten ohjaajien kanssa.

Toipumista edistävällä vertaistukitoiminnalla lisätään osallistujien toimintakykyä, ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, mielenterveyden ongelmia ja itsemurhia.

Selkeä ja eteenpäinvievä struktuuri on edellytys ryhmän onnistumiselle tehtävässään. Tässä oppaassa annetaan konkreettiset ohjeet tällaisen ryhmäkeskusteluihin perustuvan vertaisryhmän toteuttamiseksi.

Suomen Mielenterveysseura on maailman vanhin mielenterveysalan kansalais- ja kansanterveysjärjestö, joka on perustettu 1897. Se on toteutettanut ja kehittänyt itsemurhan tehneiden läheisten vertaistukiryhmiä vuodesta 1995. Tässä käsikirjassa esitellään pitkään kehitystyöhön perustuva ja osallistujilta hyvää palautetta saanut ammatillisesti ohjattujen ryhmien toteuttamismalli.