



”Tajusin konkreettisesti, etten ole yksin”

Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia
kokeville vanhemmille

RYHMÄNOHJAAJAN OPAS

mieli

mieli

Julkaisun sisältö pohjautuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille -Ryhmänohjaajan oppaaseen.

”Tajusin konkreettisesti, etten ole yksin” Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokeville vanhemmille -ryhmänohjaajan opas on kehitetty Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoituksella YLVA-Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen -hankkeessa vuosien 2022–06/2025) aikana.

Julkaisija: © MIELI Suomen Mielenterveys ry 2025

Tekijät: *Minna Magnusson ja Janette Vesterinen, MIELI Suomen Mielenterveys ry*

Ulkoasu ja taitto: *Minna Fossi, Graafinen suunnittelu Oy Peippo*

Kuvat: Matti Rajala, Konsta Leppänen ja iStock. Kuvien henkilöt eivät liity teemaan.

PDF-versio

1.painos

ISBN 978-952-7494-10-3

Julkaisun sisältö pohjautuu MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Löydä oma tarinasi® Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille -Ryhmänohjaajan oppaaseen. Löydä oma tarinasi® on MIELI ry:n rekisteröimä, ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen perustuva ryhmämalli nuorten tukemiseen. Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokeville vanhemmille -oppaassa esitellyt tavoitteet ja ryhmän sisällöllinen rakenne auttavat ryhmien käytännön toteutuksessa. Lisäksi etäryhmien ohjaamisessa huomiotavat asiat -listauksessa on käytetty pohjana MIELI ry:n ohjetta etäryhmien ohjaajille. Rahatarina-tehtävän osalta on hyödynnetty Takuusäätien materiaalia.



Lukijalle

Vertaistukiryhmä *Talousvaikeuksia kokeville vanhemmille -ryhmämalli* on kehitetty MIELI Suomen Mielensterveys ry:n YLVA-Ylivelkaantuneiden mielensterveyden ja vanhemmuuden tukeminen -hankkeessa (2022–06/2025).

Ajatus vertaistukiryhmästä syntyi YLVA-hankkeessa toteutetun Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielensterveyteen -selvityksen havaintojen kautta. Selvitykseen liittyvässä kyselyaineistossa talousvaikeuksia kokeneet vanhemmat toivat esiin talousvaikeuksien kuormittavan heidän mielensterveyttään ja vanhemmuuttaan. Taloustilanteen aiheuttamat huolet, stressi ja häpeän kokemukset ovat vanhemmilla yleisiä. Talousvaikeudet vaikuttavat myös vanhempana jaksamiseen heikentävästi: monet kyselyyn vastanneista vanhemmista kokivat, että lapsen tarpeisiin vastaaminen, kokemus riittävän hyvästä vanhemmuudesta sekä omaa hyvinvointia tukevien asioiden tiedostaminen on haastavampaa ylivelkaantumisen ja pitkittyneiden talousvaikeuksien vuoksi.

Kun kyselyyn vastanneilta vanhemmilta (n=572) selvitettiin kokemuksia saadusta tuesta ja tuen tarpeista, kohdatuksi tulemisen tarve nousi merkitykselliseksi useissa vastauksissa. Vastaajat toivat esiin vertaistuen yhtenä psykososiaalisen tuen muotona, jota kaivattiin tai josta oli ollut hyötyä. Keskusteluapu ja tilanteen purkaminen muiden henkilöiden kanssa koettiin tärkeäksi. Rohkaisu, läsnäolo, hyväksyntä ja ymmärtäväisyys olivat auttaneet useita vanhempia sanoittamaan kokemuksiaan sekä helpottaneet avun hakemista. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta näyttäytyi vastavoimana häpeälle ja leimautumiselle.

MIELI ry:n selvityksen (2023) myötä vahvistui käsitys, että talousvaikeuksia kokevilla vanhemmilla on tarve tulla kohdatuksi ymmärtäväisessä ilmapiirissä, ja että he voisivat hyötyä vertaistukiryhmistä. Hankkeen aikana järjestettiin kaksi vertaistukiryhmää yhteistyössä MIELI Kriisikeskus Helsingin ryhmätoimintojen kanssa. Ryhmät tarjosivat mahdollisuuden vertaistukeen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa sekä luottamuksellisen tilan pohtia omaa jaksamistaan ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Ryhmät toteutettiin etäyhteyksin verkossa, jotta osallistujia tavoitettiin valtakunnallisesti.

Ryhmistä saadut palautteet vahvistivat ryhmänohjaajien saamaa kokemusta, että vertaistukiryhmä lisää osallistujien hyvinvointia monella tapaa. Osallistajat raportoivat ryhmän loputtua toiveikkuutensa lisääntyneen merkittävästi tulevaisuuden suhteen sekä arjen toimintakyvyn vahvistuneen. Osallistajat korostivat ryhmän myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja vanhemmuuden voimavaroihin. Sosiaalisissa suhteissa koettiin tapahtuneen myönteisiä muutoksia. Osallistajat kertoivat saaneensa arkeen uusia näkökulmia ja ajatusmalleja.

Talousvaikeuksia kokevien vanhempien vertaistukiryhmät osoittautuivat pilottikokeilujen perusteella vaikuttavaksi tavaksi lisätä osallistujien hyvinvointia ja mielenterveyttä. Täten toivomme, että malli leviäisi laaja-alaisesti erilaisten toimijoiden toteuttamana ja tavoittaisi siten mahdollisimman monen talousvaikeuksia kokevan lapsiperheen vanhemman. Ryhmissä saavutettu hyvinvoinnin vahvistuminen heijastuu usein myös koko perheeseen, ja parhaimmassa tapauksessa lisää perheiden ylisukupolvista pärjäämistä ja hyvinvointia talousvaikeuksista huolimatta.

Helsingissä 3.1.2025

Janette Vesterinen ja Minna Magnusson

MIELI Suomen Mielenterveys ry

Sisällys

1. Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokevien vanhempien tukena	6
Vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoitteet	6
Vertaistuki	7
2. Ryhmän ohjaamisen periaatteet	8
Toteutus työparityöskentelynä	8
Ryhmänohjaajien roolit ja tehtävät	9
3. Vertaistukiryhmän toteuttaminen	11
Kenelle?	11
Markkinointi	11
Haku- ja valintaprosessi	12
Ryhmän koko	12
Ryhmän toteutus	13
4. Ryhmän teemoja	14
Esimerkki ryhmäkertojen toteutuksesta	15
1. Ryhmäkerta: ryhmän aloitus, tutustuminen, säännöt, tarpeet ja toiveet	15
2. Ryhmäkerta: Tunteet	15
3. Ryhmäkerta: Itsemyötätunto	16
4. Ryhmäkerta: Vanhemmuus ja rahatilanteesta puhuminen lapselle	16
5. Ryhmäkerta: Omat arvot ja suhde rahaan	17
6. Ryhmäkerta: Talousneuvojan tai muun asiantuntijan vierailu	17
7. Ryhmäkerta: Omat vahvuudet ja voimavarat	18
8. Ryhmäkerta: Selviytymiskeinot ja stressin hallinta	18
Jatkotapaaminen (1–3 kuukauden kuluttua)	19
5. Ryhmien arviointi ja seuranta	20
OSALLISTUNEIDEN PALAUTETTA MYÖNTEISISTÄ VAIKUTUKSISTA	20
6. Hyödyllistä luettavaa ja materiaalia	21
LIITE 1: Ryhmään hakevan haastattelurunko	24
LIITE 2: Miten ja miksi jutella lapselle tiukasta rahatilanteesta?	25
LIITE 3: Vahvuustehtävä	26
LIITE 4: Henkilötietojen käsittely	27



1. Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokevien vanhempien tukena

Vertaistukiryhmän tarkoitus ja tavoitteet

Vertaistukiryhmän tavoitteena on tarjota talousvaikeuksia kokeville lapsiperheiden vanhemmille mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan luottamuksellisesti muiden samassa tilanteessa olevien kanssa ammatillisesti ohjatussa ryhmässä. Ryhmän kautta voi saada tukea ja vertaisuuden kokemusta sekä löytää voimavaroja vanhemmuuteensa ja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen.

Ryhmäkertojen ennalta mietitty rakenne, säännölliset viikoittaiset tapaamiset ja prosessin kesto (8 viikkoa) pitävät yllä asioiden käsittelyä, kuitenkin sitomatta liikaa osallistujien aikaa ja voimavaroja. Luottamuksellinen, turvallinen ilmapiiri, kokemus vertaisuudesta sekä pohdintaa ohjaavat kysymykset ja aiheet vahvistavat toimijuutta ja tulevaisuuden toiveikkuutta.

Ryhmän tavoitteena on, että kuormittavaan elämäntilanteeseen liittyvien ajatusten ja tunteiden käsittelyn myötä oman tilanteen hyväksyntä lisääntyy sekä itsemyötätunto vahvistuu. Tavoitteena on myös auttaa huomaamaan, mitkä asiat omassa arjessa tukevat jaksamista ja mitkä puolestaan heikentävät voimavaroja. Ryhmäprosessin myötä elämäntilanteen tunne usein vahvistuu. Tällöin on helpompi nähdä vastuu ja mahdollisuudet vaikuttaa itse omaan elämäänsä ja hyvinvointiinsa.

Ryhmän tavoitteena on:

- Perheen talousvaikeuksiin liittyvien tunteiden sekä kokemusten käsitteleminen ja jakaminen luottamuksellisessa, suljetussa vertaistukiryhmässä
- Vanhemmuuden tukeminen
- Selviytymiskeinojen sekä voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen

Vertaistuki

Talousvaikeuksia kokevien vanhempien vertaistukiryhmässä vertaisuus liittyy osallistujien kuormittavaan taloudelliseen tilanteeseen. Yhdistävänä tekijänä on myös vanhemmuus, johon perheen taloudellinen tilanne voi osaltaan vaikuttaa. Talousvaikeudet lisäävät monesti vanhempien huolta tilanteen vaikutuksesta perheen lapsiin ja saattavat heikentää vanhemmuuden voimavaroja.

Talousvaikeuksiin liittyy usein häpeän ja huononmuuden kokemuksia sekä sosiaalisen osallisuuden kaventumista. Tästä syystä moni voi jäädä yksin taloushuolten kanssa. Samassa elämäntilanteessa olevien kokemusten kuuleminen tuottaa vertaisuutta ja tunnetta siitä, ettei ole ainoa talousvaikeuksia kokeva. Kokemusten avoin jakaminen hyväksyvässä ilmapiirissä onkin merkityksellistä.

Ryhmässä jokainen voi itse määritellä, minkä verran ja millä tavoin haluaa käsitellä omaa tilannettaan. Keskeistä vertaistukiryhmässä on kohdatuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Ryhmässä muiden näkökulmien kuuleminen voi myös auttaa hahmottamaan omaa tilannettaan uudella tavalla.



2. Ryhmän ohjaamisen periaatteet

Ryhmä pohjautuu ammatillisesti ohjattuun vertaistukeen. Menetelmänä ryhmissä käytetään pääosin keskustelua, jota ohjataan kysymyksin tai tehtävin. Mahdollisuuksien mukaan ryhmäkertojen alussa voi toteuttaa vakauttavia kehollisia harjoituksia. Ryhmäkertojen sisällöissä huomioidaan osallistujien tarpeita ja toiveita, mikä sitouttaa osallistujia ja varmistaa ryhmästä saatavaa hyötyä. Toiminta on voimavarasuuntautunutta: vaikeiden ja ikävien asioiden käsittelyn rinnalla tuetaan osallistujien voimavaroja ja toimijuutta. Hyväksyvä ja kiireetön ilmapiiri helpottavat työskentelyä. Ryhmät eivät ole terapiaryhmiä, vaikka ryhmän vaikutukset ovat usein terapeuttisia.

Toteutus työparityöskentelynä

Vertaistukiryhmän ohjaaminen suositellaan toteutettavan työparityöskentelynä. Yksi tapa on toteuttaa ohjaaminen kahden tahon välisenä yhteistyönä esimerkiksi siten, että toinen ohjaajista on MIELL ry:n/muun järjestön työntekijä ja toinen on perheitä

tai vanhempia kohtaavissa palveluissa työskentelevä sosiaali- ja terveysalan ammattilainen (kuten sosiaalityöntekijä, diakoniatyöntekijä, neuvolatyöntekijä) tai koulutettu vapaaehtoinen tukihenkilö. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistyksissä järjestetään ryhmänohjaajan koulutuksia vapaaehtoisille, jotka ovat käyneet tukihenkilön peruskoulutuksen.

Työparityöskentely mahdollistaa ryhmäkertojen yhteisen suunnittelun ja reflektoinnin sekä toiminnan arvioinnin yhdessä. Haastavissa tilanteissa työparityöskentely lisää turvallisuuden tunnetta työsuojelun näkökulmasta. Lisäksi on suositeltavaa, että ryhmänohjaajilla olisi mahdollisuus työnohjaukseen.

Ryhmänohjaajien roolit ja tehtävät

Ohjaajaparin tehtävänä on luoda ryhmään turvallinen ja keskusteluun rohkaiseva ilmapiiri. Vaitiolovelvollisuus ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä turvallista ja avointa ilmapiiriä tukevia periaatteita.

Ohjaajat tukevat ja ohjaavat osallistujia yhteiseen keskusteluun niin, että se palvelee yksittäisen ryhmäläisen ja koko ryhmän prosessia. Jokaista osallistujaa on hyvä huomioida. Ohjaajat voivat korostaa, että jokainen osallistuja tuo ainutlaatuisia kokemuksia ja näkemyksiä ryhmään, mitkä voivat tarjota myös muille ryhmäläisille oivalluksia ja vertaistukea.

Ohjaajan rooliin ei kuulu olla käsiteltävien aiheiden asiantuntija, vaan kannustaa osallistujia löytämään yhteisen keskustelun kautta ymmärrystä ja uusia näkökulmia tilanteeseensa. Ohjaajat voivat kuitenkin tuoda erilaisia näkökulmia ja tietoa ryhmän keskusteluun. Tarvittaessa ohjaajat voivat normalisoida ryhmässä esiin nousseita kokemuksia, tunteita ja ajatuksia.

Ryhmänohjaaja:

- on vaitiolovelvollinen
- on läsnä, rauhallinen, turvallinen ja luotettava
- tukee ryhmäytymistä ja luottamuksellisen, turvallisen ja avoimen ilmapiirin muodostumista
- räätälöi aiheet, kysymykset ja tehtävät ryhmän tarpeita palvelemaan
- on oikeudenmukainen ja tasapuolinen kaikkia kohtaan
- rajaa tarvittaessa keskustelua, jotta kaikki pääsevät ääneen
- mahdollistaa ryhmässä erilaisten, ristiriitaistenkin tunteiden ja ajatusten käsittelyn
- ei käsittele keskusteluissa omia asioitaan tai ota kantaa ideologisiin kysymyksiin
- puuttuu tarvittaessa epäasialliseen käytökseen
- huolehtii omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan

Ryhmänohjaajan huomiolista etäryhmien toteutuksessa

- Ohjaajat sopivat keskinäisestä työnjaostaan. Esimerkiksi; tekniset pulmat, kommunikointi ryhmän aikana ja mahdolliset poissaolot.
- Ohjaajat perehtyvät käytettävissä olevaan verkkosovellukseen ja sen toimintamahdollisuuksiin.
- Ohjaajat sopivat ajankäyttöön ja tauotukseen liittyvistä asioista.
- Ohjaajat selvittävät haastatteluvaiheessa osallistujan mahdollisuudet etäyhteyden käyttöön ja tietoteknisiin valmiuksiin.
- Ryhmään osallistujille lähetetään kutsu sähköpostitse ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Viestissä on tarkat ja selkeät ohjeet ryhmässä käytettävän verkkosovelluksen käyttöön sekä osallistumislinkki. Otathan huomioon oman organisaatiosi käytännöt liittyen sähköpostien lähettämiseen asiakkaalle, esimerkiksi salattu sähköpostiyhteys. Varmista, ettei ryhmäläisille välity toistensa sähköpostiosoitteet.
- Ohjaajat tarkastavat, että kaikilla on mahdollisuus osallistua etäyhteydellä siten, ettei ryhmän luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus kärsi.
- Ainakin toinen ohjaajista on paikalla 15 minuuttia ennen ryhmän alkua. Näin osallistujalla on mahdollisuus tulla testaamaan yhteyden toimivuus. Tästä informoidaan osallistujia.
- Ensimmäisellä tapaamisella selvitetään, haluavatko ryhmäläiset kutsun ja osallistumislinkin erikseen jokaiseen ryhmätapaamiseen.
- Ryhmäläisten kanssa käydään videovälitteiseen ryhmään osallistumisen pelisäännöt läpi:
 - Ryhmätapaamisen aikana pidetään kamera päällä ja mikrofoni on hyvä pitää suljettuna silloin, kun itse ei puhu.
 - Kuvaaminen ja muunlainen tallentaminen ryhmän aikana on kielletty.
 - Huolehditaan siitä, että ryhmän aikana ei ole muita henkilöitä samassa tilassa, eikä kuuloetäisyydellä. Suositellaan käytettäväksi kuulokkeita.
 - Puheenvuoroista ja chatin käytöstä sopiminen sekä kaikkien mahdollisuus osallistua omalla tavallaan.
 - Ryhmässä käsitellyt asiat ovat luottamuksellisia koko prosessin ajan ja myös ryhmän päättymisen jälkeen.
- Mikäli ryhmätapaamisessa on käytetty kirjallisia harjoituksia ja tehtäviä, voidaan ne lähettää ryhmäläisille tapaamisen jälkeen sähköpostitse. Toinen vaihtoehto on antaa seuraavaa ryhmäkertaa varten etukäteen ennakotehtävä, jota käsitellään yhteisesti seuraavalla kerralla.
- Ryhmätapaamisen jälkeen ohjaajaparilla on yhteinen aika varattuna ryhmäkerran läpikäymiseen, mahdollisiin huomioihin ja seuraavan ryhmäkerran suunnitteluun.



3. Vertaistukiryhmän toteuttaminen

Kenelle?

Ryhmät on tarkoitettu talousvaikeuksia kokeville vanhemmille, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Ryhmään voi osallistua yksin tai yhdessä puolison kanssa.

Markkinointi

Ryhmää kannattaa mainostaa ympäristöissä, joissa tavoitetaan lapsiperheiden vanhempia, ellei järjestävällä taholla ole osallistujajoukko jo muutoin tiedossa. Ryhmiä pilotoitaessa vertaisryhmää mainostettiin erityisesti paikoissa, joissa kohdataan talousvaikeuksia kokevia henkilöitä, kuten diakoniatyön, sosiaalityön ja talous- ja velkaneuvontatyötä tekevien toimesta. Lisäksi koettiin hyödyllisenä kohdennettu markkinointi organisaation sosiaalisen median tilien avulla. Talousvaikeuksiin liittyvät Facebook-ryhmät voivat olla yksi mahdollinen kanava tavoittaa ryhmästä kiinnostuneita.

Haku- ja valintaprosessi

Ryhmän onnistuminen edellyttää sitoutumista ryhmään. Ryhmään hakeutuminen ja osallistuminen perustuvat vapaaehtoisuuteen ja omaan kokemukseen tuen tarpeesta.

Hakijat valitaan hakemuksen tai yhteydenoton ja haastattelun perusteella. Ryhmän vastuuohjaaja on hakijaan yhteydessä noin kahden viikon kuluessa hakemuksen/ yhteydenoton saapumisesta, jollei ryhmämainoksessa ole toisin ilmoitettu.

Hakijoiden kanssa sovitaan haastattelu-aika. Haastattelu toteutetaan kasvokkain, etäyhteydellä tai puhelimesta. Tukena voi käyttää liitteenä olevaa haastattelurunkoa (Liite 1). Haastattelu on vastavuoroinen arviointitilanne, jonka tarkoituksena on antaa tietoa ja keskustella ryhmästä sekä hakijan odotuksista. Keskustelussa kartoitetaan myös hakijan tuen tarvetta, mahdollisuutta sitoutua ryhmään ja valmiuksia käsitellä asioita ryhmässä. Mikäli hakijan tuen tarve ja ryhmän tarjoama tuki eivät kohtaa, tulee hakija ohjata toisenlaisen tuen piiriin.

Ryhmään osallistujat valitaan haastattelujen perusteella. Mikäli hakijoita on enemmän kuin ryhmään voidaan ottaa, valitaan osallistujat hakemusten saapumisjärjestyksessä. Kaikkiin hakijoihin ollaan yhteydessä haastattelujen jälkeen. Ei-valituille kerrotaan valintaperusteet ja ohjataan tarvittaessa muun avun piiriin tai kerrotaan seuraavasta mahdollisesta ryhmästä.

Kokemus on osoittanut, että ilmoittautuneet saattavat perua ryhmään osallistumisensa vielä juuri ennen ryhmän alkua tai ensimmäisen kerran jälkeen. Täten muutamien varasijalla olevien voi tarvittaessa haastatella jo etukäteen, jolloin mahdolliset peruutuspaikat saadaan täyteen. Ryhmään hakeneille on myös hyvä painottaa, että ryhmään mukaan pääsemiseksi ensimmäisille kerroille osallistuminen on erittäin tärkeää.

Valituille lähetetään kutsu hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista ja kerrotaan ryhmän aikataulu ja ohjaajien yhteystiedot.

Ryhmän koko

Ryhmän suositeltava osallistujamäärä on 6–10 henkilöä. Mikäli ryhmään ei ole runsaasti hakijoita, voidaan ryhmä käynnistää, kun vähintään viisi ryhmään sopivaa ja sitoutunutta hakijaa on valittu. Näin pieni ryhmä on kuitenkin haavoittuvainen mahdollisten poissaolojen tai keskeytysten vuoksi. Pieni ryhmä voi kuitenkin palvella osallistujia paremmin, mikäli ryhmään valittujen tuen tarve ja valmius käsitellä asioita on suuri. Tällöin kullekin ryhmäläiselle jää enemmän aikaa ja tilaa asioiden käsittelyyn.

Liian suuressa ryhmässä tapaamisaika jää helposti liian lyhyeksi, jolloin ei jää riittävästi aikaa jakaa ja käsitellä asioita. Kynnys puhumiseen madaltuu usein pienemmissä ryhmissä. Ryhmän ohjaamisen kannalta korkeintaan kymmenen hengen ryhmä mahdollistaa jokaisen osallistujan huomioimisen ja keskusteluun osallistumisen.

Ryhmän toteutus

Ryhmäkertojen määrä on 8–10, kerran viikossa toteutettuna. Lisäksi on suositeltavaa järjestää 1–3 kuukauden tauon jälkeen yksi jatkotapaaminen. Yksittäisen ryhmäkerran suosituspituus on 1,5–2 tuntia. Pienemmälle ryhmälle 1,5 tuntia on usein riittävä aika, mutta kymmenen hengen ryhmälle kaksi tuntia voi olla toimivampi.

Mikäli osallistuja on estynyt tulemasta ryhmään kahtena ensimmäisenä kertana, hän ei voi aloittaa enää ryhmässä. Jos ensimmäiselle ryhmäkerralle ei pääse mukaan, niin mukaan pääsee vielä osallistumalla toiselle ryhmäkerralle. Tämän jälkeen ryhmä sulkeutuu ja uusia henkilöitä ei voida ottaa enää mukaan. Ohjeistus on sen vuoksi, että uuden osallistujan on vaikea päästä mukaan jo käynnistyneeseen ryhmäprosessiin.

Ensimmäinen ryhmäkerta käytetään tutustumiseen sekä ryhmän sääntöjen ja ryhmäläisten toiveiden sekä tarpeiden kuulemiseen. Muut kerrat räätälöidään mielen hyvinvointia ja vanhemmuutta tukevien teemojen sekä oman rahasuhteen pohtimisen ympärille. Lisäksi yhdelle kerralle voidaan sopia ulkopuolisen asiantuntijan vierailu, jos sille nähdään ryhmässä tarvetta. Teemoja käsiteltäessä voi tarvittaessa jakautua pienryhmiin tai keskustelemaan pareittain, varsinkin jos ryhmä on iso. Pienryhmien ajatuksia jaetaan myös muulle ryhmälle, kun palataan takaisin koko ryhmän pariin. Pienryhmien kokoonpanoja on hyvä vaihtaa eri kerroilla, jotta eri henkilöt pääsevät keskustelemaan keskenään. Lopuksi jokaisen kerran päätteeksi käydään kierros, jossa voi kertoa ajatuksiaan ja tunnelmiaan ryhmäkerrasta.

Seuraavassa osiossa on esitetty esimerkkisisältöjä kahdeksalle ryhmäkerralle. Jokaisen ryhmäkerran alussa voi käyttää lyhyitä rentoutumis-/hengitys- tai hyväkysyvän läsnäolon harjoituksia virittämään osallistujat ryhmäkertaan. Valmiita harjoituksia löytyy MIELI ry:n sivulta: [Harjoitukset - MIELI ry](#).

Ryhmiä pilotoitaessa toiselle pilottiryhmälle tarjottiin ryhmäprosessin ohella mahdollisuus Lapset puheeksi® -keskusteluun ryhmänohjaajan kanssa. Tämä on hyvä lisätukimuoto vanhemmuuden ja ylisukupolvisten vaikutusten näkökulmasta, jos ohjaajalla on käytynä Lapset puheeksi® -menetelmäkoulutus.



4. Ryhmän teemoja

Ryhmän käynnistyttyä käsiteltävät teemat ja niiden järjestys voidaan räätälöidä ryhmäläisten tarpeita huomioiden, jotta ryhmä hyödyttäisi osallistujaa mahdollisimman hyvin. Jokaisen ryhmäkerran on hyvä noudattaa kuitenkin pääosin samaa rakennetta sisältäen aluksi kuulumiskierroksen, sen jälkeen viikon teeman käsittelyn sekä lopuksi fiiliskierroksen.

Ryhmäkertojen sisältöjä:

- Tunteet
- Itsemyötätunnon ja itseluottamuksen vahvistaminen
- Vanhemmuus ja taloushaasteista puhuminen lapsille
- Omat arvot ja suhde rahaan
- Voimavarat ja vahvuudet
- Selviytymiskeinot ja stressin hallinta

Esimerkki ryhmäkertojen toteutuksesta

1. Ryhmäkerta: ryhmän aloitus, tutustuminen, säännöt, tarpeet ja toiveet

- Toivotetaan osallistujat tervetulleiksi ja kerrataan perustiedot ryhmästä: aikataulu, tavoitteet ja ryhmäkertojen rakenne sekä luottamuksellisuus ryhmäläisten välillä.
- Ensisijaista on varmistaa jokaiselle osallistujalle luottamuksellinen ja turvallinen tila. Täten tulee sopia ryhmän pelisäännöistä:
 - turvallisemman tilan periaatteet
 - luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus ryhmän aikana ja jälkeen
 - jokainen voi kertoa omasta tilanteestaan sen verran kuin tuntuu itselle luontevalta ja sopivalta
 - verkkoympäristön pelisäännöt: kameran käyttö, ei muita henkilöitä samassa tilassa, chatin ja kuulokkeiden käyttö, puheenvuorojen pyytäminen, läheisistä mainitseminen ilman tunnistetietoja ja mahdolliset poissaolot.
- Ohjaajien ja osallistujien lyhyt esittäytyminen. Osallistuja päättää itse, minkä verran kertoo omasta tilanteestaan. Oma etunimi riittää sekä halutessaan paikkakunta ja lapsen/lasten iät. Kunnioitetaan lasten yksityisyyttä, eikä puhuta heistä nimillä.
- Ohjaajat voivat tarvittaessa rajata tai kannustaa osallistujia keskustelemaan.
- Jokainen kertoo lyhyesti omasta tilanteestaan ja odotuksistaan ryhmän suhteen. Asioista ei tarvitse kertoa liian perusteellisesti, koska muilla kerroilla on aikaa peilata teemoja omaan tilanteeseensa.
Mahdollisia kysymyksiä:
 - Mitä haluat kertoa itsestäsi ja tilanteestasi?
 - Ryhmään hakeutumisen syy?
 - Onko sinulla toiveita/odotuksia ryhmän suhteen?
 - Mistä asioista on tärkeä, helppo tai vaikea puhua? Mistä olisi hyödyllistä puhua?
- Lopuksi fiiliskierros.

2. Ryhmäkerta: Tunteet

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Jos on uusia osallistujia, kerrataan vielä ryhmän säännöt ja tehdään lyhyt esittäytymiskierros
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi ensimmäisestä kerrasta? Uudet osallistujat voivat kertoa omasta tilanteestaan ja toiveistaan ryhmän suhteen.
- Viikon teemasta keskustelua
Mahdollisia kysymyksiä:
 - Mitkä ovat päällimmäisiä tunteita tällä hetkellä tai viime aikoina?
 - Minkälaiset ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat omaan mielialaan myönteisesti ja mitkä kielteisesti?
 - Mitkä tunteet ovat vaikeita ja haastavia kohdata tai käsitellä? Miten olet niiden kanssa pärjännyt?
 - Mitä tunnetta kaipaisit enemmän? Tavoitatko joitakin näistä tunteista edes hetkellisesti? Missä ja miten? Miten voisi kokea näitä tunteita useammin?
- Lopuksi fiiliskierros

3. Ryhmäkerta: Itsemyötätunto

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi viriämään edellisestä kerrasta?
- Viikon teemasta keskustelua
Mahdollisia kysymyksiä:
 - Minkälaista on oma sisäinen puheesi ja mikä vaikutus sillä on omaan vointiisi?
 - Millaisia myötätuntoisia ajatuksia itseäsi kohtaan voisit tavoittaa, kun olet vaikeassa elämäntilanteessa?
 - Auttaako muistutus siitä, että moni muukin kokee samanlaisia asioita kuin itse?
 - Millaisia ystävällisiä ja kannustavia asioita voisit sallia itsellesi?
 - Näkökulman vaihdos: Miltä tilanteesi näyttäisi parhaan ystäväsi silmissä, mitä hän sinulle sanoisi, tai mitä myötätuntoinen mielesi sinulle sanoisi?
- Lopuksi fiiliskierros

4. Ryhmäkerta: Vanhemmuus ja rahatilanteesta puhuminen lapselle

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi edellisestä kerrasta?
- Viikon teemasta keskustelua
 - Miten oma/perheen taloustilanne on vaikuttanut vanhempana jaksamiseen ja kodin ilmapiiriin tai perheen ihmissuhteisiin? Millaisia tunteita on herännyt taloustilanteen vaikutuksista lapsiin?
 - Onko lapsen/lasten kanssa helppo puhua perheen taloustilanteesta? Miten omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat siihen, onko helppo puhua haastavista asioista? Millaisia kokemuksia on puhumattomuuden vaikutuksista? Millä tavalla asioista puhuminen voisi lisätä lapsen turvallisuuden tunnetta? *

*Liitteessä (2) löytyy MIELI ry:n Raha stressaa -voimavaroja lapsiarkeen -vihkosta otettuja vinkkejä vanhemmille raha-asioista puhumiseen lapsen kanssa.

Rahatarina-tehtävän 1. osa sopii myös tähän yhteyteen tehtäväksi ryhmässä tai sen voi antaa etukäteen kotitehtäväksi jo edellisellä ryhmäkerralla:

Muistele lapsuudenperhettäsi tai muuta lähipiiriä rahan käyttäjänä

- Millaisia rahankäytäntötapoja tunnistat lähipiirissäsi?
- Miten vanhempasi ja muut läheisesi käyttivät rahaa, kun olit lapsi?
- Onko läheisissäsi esimerkiksi säästäväisiä vai tuhlailevia henkilöitä?
- Millaisia lähipiirisi rahankäyttömalleja on siirtynyt myös sinulle?
- Kuka on eniten vaikuttanut rahankäyttöösi?
- Puhuttiinko lapsuudessasi rahasta? Kuka puhui ja missä tilanteissa?
- Millainen rooli rahalla oli kasvatuksessasi?
- Miten rahankäyttösi eroaa lähipiirin tavoista?

Rahatarina-tehtävä löytyy Takuusäitiön sivulta: [Millainen on rahasuhteesi? - Takuusäitiö \(takuusaatio.fi\)](http://takuusaatio.fi)

- Lopuksi fiiliskierros

5. Ryhmäkerta: Omat arvot ja suhde rahaan

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys-/läsnäolon harjoitus
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi edellisestä kerrasta?
- Viikon teemasta keskustelua

Mahdollisia kysymyksiä:

- Koetko, että vaikea elämäntilanne on vaikuttanut siihen, minkälaisia asioita haluat elämässäsi tavoitella? Jos niin, miten?
- Mitä haluaisit elämässäsi juuri nyt tavoitella? Minkälaisia arvoja tavoitteiden takaa löytyy? Mikä näissä tavoitteissa on todella tärkeää?
- Valitse jokin elämänarvosi. Miten tämä arvo näkyy teoissasi ja käyttäytymisessäsi?
- Miten arvosi vaikuttavat rahankäyttöösi?
- Minkälaista on sinulle merkityksellinen ja hyvä arki?

Rahatarina-tehtävän 2. osa sopii tähän yhteyteen tehtäväksi ryhmässä tai sen voi antaa jo etukäteen kotitehtäväksi ennen ryhmäkertaa:

Muistele taloudellisia tilanteita lapsuudestasi lähtien.

Vinkki: Piirrä paperille aikajana, johon voit sijoittaa tilanteita ja tapahtumia.

- Millainen oli vanhempiesi taloudellinen tilanne lapsuudessasi, nuoruudessasi, jopa ennen syntymääsi?
- Millaisia taloudellisia haaveita sinulla oli lapsuudessasi tai nuoruudessasi? Miten haaveesi ovat toteutuneet?
- Millaisia taloudellisia tilanteita sinulla on ollut kotoa lähtösi ja itsenäistymisesi jälkeen?
- Missä aikajanan kohdissa taloudellinen tilanteesi on muuttunut parempaan tai huonompaan suuntaan?
- Millaisia yhteiskunnallisia tapahtumia ja trendejä olet havainnut ympärilläsi ja onko niillä ollut vaikutusta sinuun? Esimerkiksi lama, nousukausi, korona-aika, inflaatio, rikastumis-, sijoitus- ja kulutustrendit, maksutapojen muutos tai luotontarjonta.

Rahatarina-tehtävä löytyy Takuusäätiön sivulta: [Millainen on rahasuhteesi? - Takuusäätiö \(takuusaatio.fi\)](#) tai hieman eri sisällöllä [Rahatarina-aikajana \(pdf\)](#)

- Lopuksi fiiliskierros

6. Ryhmäkerta: Talousneuvojan tai muun asiantuntijan vierailu

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Kerrataan luottamuksellisuuteen liittyvät asiat vierailusta
- Vierailija esittäytyy lyhyesti
- Ryhmäläiset voivat kertoa omasta taloustilanteestaan sen verran kuin haluavat ja esittää vierailijalle halutessaan jonkin omaan tilanteeseen liittyvän kysymyksen
- Asiantuntija voi pitää omaan palveluunsa ja sen teemoihin liittyvän esityksen ja vastaila ryhmäläisten kysymyksiin
- Vierailija poistuu ennen loppukierrosta
- Lopuksi fiiliskierros ja käydään läpi, mitä ajatuksia vierailu herätti

7. Ryhmäkerta: Omat vahvuudet ja voimavarat

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi edellisestä kerrasta?
- Viikon teemasta keskustelua kysymysten ja/tai seuraavan tehtävän avulla
Mahdollisia kysymyksiä:
 - Minkälaisia vahvuuksia näet itsessäsi? Miten ne ovat auttaneet sinua vaikeissa tilanteissa?
 - Mitkä asiat antavat voimavaroja/hyvää oloa. Miten niitä voisi vahvistaa?
 - Mitkä asiat elämässäsi ja arjessasi ovat hyvin?
 - Onko läheisiä tai ammattilaisia, joilta voisi saada tukea? Minkälaisista ihmissuhteista saat voimaa tai minkälaisissa ihmissuhteissa on hyvä olla?
 - Liitteenä oleva Vahvuustehtävä (Liite 3)
- Lopuksi fiiliskierros

8. Ryhmäkerta: Selviytymiskeinot ja stressin hallinta

- Alkuun lyhyt rentoutus-/hengitys- tai läsnäolon harjoitus
- Kuulumiskierros: Miten viikko on mennyt? Mitä ajatuksia jäi edellisestä kerrasta?
- Viikon teemasta keskustelua kysymysten ja/tai seuraavan tehtävän avulla:
Mahdollisia kysymyksiä:
 - Mitä keinoja ja tapoja sinulla on oman jaksamisesi tukemiseksi? Mitä keinoja on tärkeä opetella?
 - Miten löytää tasapaino omien tai ulkopuolisten vaatimusten ja omien voimavarojen välillä?
 - Minkälaisin keinoin omaa elämää voi ohjata ja pitää parempaa huolta itsestään?
 - Mikä antaa itselle toivoa ja uskoa selviytymiseen?
 - Mistä voi olla kiitollinen?

Tehtävä selviytymiskeinoista:

- Nykyisessä elämäntilanteessa käytettyjä selviytymiskeinoja
- Hyväksi havaittuja selviytymiskeinoja
- Huonoksi havaittuja selviytymiskeinoja
Valitse kirjatuista:
 - Selviytymiskeino, jota aiot vahvistaa
 - Selviytymiskeino, jota aiot kokeilla
 - Selviytymiskeino, jota aiot välttää
- Lopuksi fiiliskierros: Miten huomioida omaa hyvinvointia vahvistavia asioita tästä eteenpäin? Miten osallistuja koki ryhmän? Millaisia oivalluksia ja oppeja vie mukanaan? Mitä tavoittelee jatkossa?
- Lopuksi voi jakaa ryhmäläisille myös linkin MIELI ry:n [Raha stressaa – voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen](#) -materiaaliin, josta voi saada vinkkejä perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen.
- Kirjallisen palautteen keruu (varaa kyselylomakkeen täyttämiseen riittävästi aikaa)
- Kiitokset ja jatkotapaamisesta muistuttaminen.

Jatkotapaaminen (1–3 kuukauden kuluttua)

- Tapaamisen aluksi vapaamuotoista kuulumisten vaihtoa ja keskustelua siitä, miten väliaika on mennyt.
- Keskustelua seuraavista teemoista:
 - Muuttunut arki – konkreettiset muutokset arjessa/elämässä?
 - Miten arki on muuttunut?
 - Mikä kaikki on muuttunut ja millä tavalla, konkreettisia asioita?
 - Miltä oma ja perheen tulevaisuus näyttää nyt?
 - Mikä kaikki on auttanut, jos asiat ovat menneet toivottuun tai parempaan suuntaan?
Miten selvittää, jos on tullut "takapakkeja"?
- Loppukierros: minkälaisin ajatuksin jatkaa matkaa eteenpäin?
- Seurantalomakkeen täyttäminen ryhmien arviointia ja kehittämistä varten

5. Ryhmien arviointi ja seuranta

Ryhmään osallistumisen vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Vaikutukset voivat olla sekä välittömiä että vasta myöhemmin ilmeneviä. Pilottiryhmien perusteella Talousvaikeuksia kokevien vanhempien -ryhmään osallistumisen koettiin lisänneen arjen toimintakykyä, henkistä hyvinvointia, jaksamista, vanhemmuuden voimavaroja, arjen toimintakykyä ja toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Ryhmäläiset kokivat saaneensa uusia välineitä, menetelmiä ja ajatusmalleja arkeen.

Osallistujat ovat kokeneet myönteiseksi vertaistuen, ryhmien luottamuksellisen sekä keskustelua tukevan ilmapiirin ja vuorovaikutuksen. Ryhmäkertojen teemoja pidettiin itselle oleellisina ja tärkeinä. Osallistujat kokivat, että pääsivät vaikuttamaan teemoihin ja sisältöihin.

OSALLISTUNEIDEN PALAUTETTA MYÖNTEISISTÄ VAIKUTUKSISTA

- tulevaisuuden toivon vahvistuminen
- häpeän tunteen väheneminen
- avoimuuden lisääntyminen
- myönteisemmän suhtautumisen lisääntyminen
- nähdyksi ja kuulluksi tuleminen
- muilta saatu arvostus ja kannustus
- lisännyt uskoa siihen, että elämä kantaa
- vertaistuen löytyminen
- ymmärryksen kasvu itseä, lapsia ja toisia kohtaan
- poispääseminen epätoivosta
- uusien näkökulmien saaminen

Ryhmistä on suositeltavaa kerätä palautetta ryhmän sisällöstä, toimivuudesta ja menetelmistä. Huolehdiathan palautteen keräämisen yhteydessä, että vastaajat tietävät, miksi palautetta kerätään, mihin tiedot tallentuvat ja ketkä palautteita käsittelevät.

Osallistujien hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia voi selvittää perusteellisemmin vaikuttavuuden osoittamiseksi. Palautteet toimivat hyvänä pohjana ryhmän menetelmien ja ohjaajien toimintatapojen kehittämiseksi. Ryhmiä pilotoidessa nimettömät palautteet kerättiin viimeisellä ryhmäkerralla sekä jatkotapaamisesta. Lisäksi ohjaajat kävivät ryhmäprosessin päätyttyä oman palautekeskustelun.

6. Hyödyllistä luettavaa ja materiaalia

Perheiden talousvaikeuksiin ja mielenterveyden tukemiseen liittyvää materiaalia:

MIELI ry:n selvitys: Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen (2023).

Emma Kuvaja, Janette Vesterinen, Minna Magnusson (toim.)

Huomaa perhe, muista mieli – verkkokurssi ylivelkaantuneita vanhempia työssään kohtaaville. Verkkokurssi on tuotettu MIELI ry:n YLVA-hankkeessa yhteistyökumppanien kanssa.

Talousvaikeuksia kokeville vanhemmille tarkoitettu MIELI ry:n vihko: Raha stressaa – voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen. Vihon lopusta löytyy myös kootusti tietoa, mitkä tahot tarjoavat apua ja tukea perheen taloushuolissa.

Miten puhua lapsen kanssa rahahuolista? MIELI ry:n sivulta löytyy vinkkejä aiheesta puhumiseen. Lisäksi on katsottavissa video, miten puhua raha-asioista ja talousvaikeuksista nuoren kanssa.

Tukea pienissä tai suurissa taloushuolissa:

Talous- ja velkaneuvonta: asioi sähköisesti, soita, sovi tapaaminen, kysy chatissa.

Talousneuvolat eri puolilla Suomea: Talousneuvola on matalan kynnyksen palvelu, jossa voi keskustella ilman ajanvarausta arjen raha-asioista useamman ammattilaisen kanssa.

Takuusäätio: Velkalinja, maksuton neuvontanumero puh. 0800 9 8009 ja Kysy rahasta – chat. Takuusäätion sivuilta löytyy lisäksi materiaaleja oman talouden hallintaan.

Seurakuntien diakoniatyö tarjoaa keskustelutukea ja auttaa talousasioiden selvittämisessä. Saatavilla on myös taloudellista tukea haastavassa tilanteessa.

Hyvinvointialueiden sosiaalipalvelut: sosiaalinen luototus, ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki.

Kelan sivuilla voi tutustua eri elämäntilanteisiin liittyviin tukiin ja etuuksiin.

Yrittäjän talousapu -neuvontapalvelu puh. 0295 024 880.

Ruokajakelut ja yhteisruokailut: [ruoka-apu.fi](https://www.ruoka-apu.fi)

Rahaongelmien omahoito-ohjelma / [Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi)

MIELI ry

MIELI Kriisipuhelin päivystää ympäri vuorokauden suomeksi numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

MIELI Kriisichat päivystää maanantaista keskiviikkoon klo 15–19 ja torstaina klo 15–21.

Lue lisää MIELI ry:n tukimuodoista: Tukea ja apua – MIELI ry

Jos rahahuolet vaikuttavat voimakkaasti toimintakykyyn tai on itsetuhoisia ajatuksia, niin tulee hakeutua terveydenhuollon piiriin tai soittaa hätänumeroon 112.

Tukea lapsille ja perheille vapaa-ajanviettoon:

Hope - Yhdessä & Yhteisesti ry (vaate- ja tavaralahjoitukset, tukea lasten harrastuksiin ja vapaa-ajan elämyksiin)

Pelastakaa Lapset ry (harrastus- ja oppimateriaalituki, tukihenkilötoiminta, sporttikummit, loma- ja kummitukitoiminta)

SOS-Lapsikylän Unelmista totta -harrastustuki www.unelmista.fi

Tukikummit (tukea harrastuksiin, opiskeluun ja vaatteisiin)

Tuettuja lomiam järjestäviä järjestöjä: Solaris-lomat ry, Hyvinvointilomat ry, MTLH ry
<https://www.lomajarjestot.fi/>



LIITE 1: Ryhmään hakevan haastattelurunko

Haastattelu on vastavuoroinen arviointitilanne, jonka tavoitteena on:

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

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

1. Hakijan yhteystiedot ja ikä (mikäli ei käy ilmi jo muualta)
2. Mikä sai hakeutumaan tähän ryhmään?
3. Tämän hetken vointi ja mielialat
4. Tämän hetken toimintakyky arjessa
5. Saako tällä hetkellä tukea, jos niin mistä? Onko aikaisemmin saanut tilanteeseen tukea jostain?
6. Keitä kuuluu perheeseen tällä hetkellä?
7. Mikä auttaa tällä hetkellä jaksamaan?
8. Millaisia odotuksia ryhmän suhteen?
9. Ohjaaja kertoo tästä toiminnasta:
 - Suunniteltu osallistujien määrä
 - Kerrotaan, että ohjaajia on kaksi ja jotain heistä (ainakin nimet).
 - Kerrataan ryhmän aloitusajankohta, paikka, tapaamisten kesto ja koko ryhmäprosessin kesto.
 - Lyhyesti ryhmän menetelmistä (ohjatut ryhmäkeskustelut, erilaiset tehtävät ja toiminnalliset menetelmät kuten rentoutus tms.)
 - Käydään keskustelua ryhmän luottamuksellisuuteen, vaitiolovelvollisuuteen ja turvallisen tilan periaatteisiin liittyen.
 - Ryhmä alkaa siten, että jokainen vuorollaan kertoo lyhyesti omasta elämäntilanteestaan ja siitä, miksi hakeutui ryhmään. Ryhmäkertojen edetessä siirrytään mielen hyvinvointia ja vanhemmuutta tukevien sekä oman rahasuhteen teemojen ympärille.
 - Ensimmäiset kerrat voivat tuntua raskailta, koska jaetaan huolia. Tämä kuitenkin edistää vertaistuen syntymistä.
10. Varmistetaan, voiko haastateltava sitoutua tällaiseen toimintaan koko sen keston ajaksi.
11. Kokeeko haastateltava, että hän jaksaa kuulla toisten elämäntilanteista?
12. Päätökset ryhmään osallistujista tehdään haastattelujen jälkeen – ohjaaja kertoo, mihin mennessä ilmoittaa asiasta ja miten ilmoittaa.
13. Onko vielä jotain kysyttävää?

Lähde mukailten: Ryhmätoiminnan linjaukset, suositukset ja hyvät käytännöt Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostossa ja paikallisissa mielenterveysseuroissa.

LIITE 2: Miten ja miksi jutella lapselle tiukasta rahatilanteesta?

Miksi kannattaa puhua?

- Lapsi aistii monella tapaa perheen ilmapiiriä ja siten mahdollisia rahahuolia.
- Puhumattomuus jättää lapsen yksin pohtimaan, mistä perheen tilanteessa on kysymys.
- Lapsi saa näkemilleen ja kokemilleen asioille ymmärrettävän selityksen.
- Avoin keskustelu voi lähentää vanhempaa ja lasta sekä auttaa löytämään keinoja toimia haastavissa tilanteissa.

Miten puhua lapselle?

- Anna lapselle selitys asioihin, joita hän on todennäköisesti huomannut tai kokenut. Esimerkiksi aikuisen ärtyneisyys tai poissaolevuus, riitely rahasta tai niukkuuden vaikutus perheen hankintoihin sekä arjen toimintoihin.
- Puhu ikätasoisesti käyttäen ilmaisuja, joita lapsi ymmärtää ja ulota keskustelu vain asioihin, jotka koskevat lapsen kokemuspiiriä.
- Kysy, mitä ajatuksia ja tunteita lapselle on herännyt tilanteista.
- Kerro, miten tästä mennään eteenpäin, ja että vanhemmilla on vastuu raha-asioista.
- Tee keskustelusta tapa. Tällöin lapsella on mahdollisuus tukeutua sinuun jatkossakin ja kysyä mieltä askarruttavista asioista.
- Aikuisen vastuulla on aina rajata keskustelua siten, ettei lapsen mieli täyty liikaa aikuisen huolista.

Haastavista asioista keskusteleminen on yleensä helpointa silloin, kun

- Aikuinen on itse käsitellyt tilannetta.
- Hänellä on jaksamista hyväksyä lapsen erilaiset reaktiot.

Lähde: Raha stressaa – voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen – MIELI ry: Raha stressaa – voimavaroja lapsiarkeen – MIELI ry

LIITE 3: Vahvuustehtävä

VAHVUUKSIANI – valitse listasta viisi sinua kuvaavaa sanaa. Miten nämä vahvuudet auttavat/ovat auttaneet sinua omassa elämässäsi sen eri vaiheissa?

VAHVUUKSIANI – vanhempana, puolisona / kumppanina, ystävänä, työkaverina...

Mitä uusia puolia (vahvuuksia) olet löytänyt itsestäsi?

Mikä olisi yksi vahvuuksista, jota olisi hyvä tai tarpeen vielä vahvistaa tai ottaa käyttöön vahvemmin erityisesti nykyisessä elämäntilanteessasi?

Vahvuuslista:

salliva	taiteellinen
herkkävaistoinen, tarkkanäköinen	kärsivällinen
oivaltava	huumorintajuinen
huolellinen, järjestelmällinen, tarkka	mukautumiskykyinen
hienotunteinen	ystävällinen
luottavainen ongelmista selviytymiseen	maltillinen
joustava	tiedonhaluinen
rohkea	kokeilunhaluinen
innostuva, utelias	turvallinen, luotettava
kokenut	maanläheinen
suvaitseva	asiallinen
toiveikas	optimistinen
aloitekykyinen	tunteensa näyttävä
anteeksi antava	ennakkoluuloton
avulias	arvonsa tunteva
varma	suurpiirteinen
pohdiskeleva	pitkäpinnainen
spontaani	rento
uudistusmielinen	sitkeä, määrätietoinen, lannistumaton, yritteliäs
rauhallinen	kaavoihin kangistumaton
itseksensä pärjäävä	toimelias
läheisyyteen uskaltava, apua vastaanottava	avoimesti puhuva
luova	unelmoiva
rehellinen	itsemyötätuntoinen
suora	lempeä

LIITE 4: Henkilötietojen käsittely

Kaikessa ryhmätoiminnassa on keskeistä varmistaa, että osallistujilla on turvallinen tunne tulla ryhmän tapaamisiin ja luottavainen olo myös ryhmän loppumisen myötä. Ryhmän järjestäjän vastuulla on kiinnittää huomiota myös tietoturva-asioihin sekä henkilötietojen käsittelyyn. Mikäli ryhmäläiset haluavat ryhmän loputtua pitää yhteyttä toisiinsa, sopivat halukkaat ryhmään osallistuvat siitä viimeisellä tapaamisella. Ryhmän ohjaajat eivät kuitenkaan jaa muiden ryhmäläisten henkilötietoja muille ryhmään osallistuneille.

Kun osallistujat ilmoittautuvat ryhmään, pidäthän huolta, että ilmoittautumisen yhteydessä on otettu huomioon myös tietosuojaperiaatteet henkilötietojen käsittelystä.

Henkilötietoja ovat kaikki tiedot, jotka liittyvät tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan henkilöön. Henkilötietoja ovat esimerkiksi nimi, puhelinnumero, sijaintitiedot, henkilön nimeen viittaava sähköpostiosoite, kotiosoite.

Tietosuojaperiaatteet henkilötietojen käsittelyssä

Henkilötietojen käsittelyssä on noudatettava aina tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita.

Tietosuojaperiaatteiden mukaan henkilötietoja on

- käsiteltävä lainmukaisesti, asianmukaisesti ja rekisteröidyn kannalta läpinäkyvästi
- käsiteltävä luottamuksellisesti ja turvallisesti
- kerättävä ja käsiteltävä tiettyä, nimenomaista ja laillista tarkoitusta varten
- kerättävä vain tarpeellinen määrä henkilötietojen käsittelyn tarkoitukseen nähden
- päivitettävä aina tarvittaessa – epätarkat ja virheelliset henkilötiedot on poistettava tai oikaistava viipymättä
- säilytettävä muodossa, josta rekisteröity on tunnistettavissa ainoastaan niin kauan kuin on tarpeen tietojenkäsittelyn tarkoitusten toteuttamista varten.

Lue lisää: [Tietosuojaperiaatteet | Tietosuojavaltuutetun toimisto](#)

Lähde: [Henkilötietojen käsittely | Tietosuojavaltuutetun toimisto](#)

mieli
Suomen Mielenterveys ry