

Ammatillisesti ohjattua vertaistukea ryhmistä 2021

Toivon polulla® - vertaistukiryhmät läheisen äkillisen kuoleman kokeneille

Kenelle

- äkillisesti läheisensä menettäneille, joiden läheinen on kuollut onnettomuuden, sairauden, itsemurhan tai henkirikoksen kautta

Tavoitteet

- menetysten aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen
- selviytymiskeinojen vahvistaminen ja tulevaisuuden näkymien löytäminen

Vertaistukiryhmät itsemurhan tai muun kuolinsyyn kautta läheisensä menettäneille, katso tarkemmat tiedot:

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/l%C3%A4heisens%C3%A4-menett%C3%A4neille>

Löydä oma tarinasi® - vertaistukiryhmät nuorille aikuisille

Kenelle

nuorille aikuisille jotka:

- kokevat esimerkiksi ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista tai jotka ovat kohdanneet vanhempien päihdeongelmia lapsuuden perheessään
- tarvitsevat tukea omaan elämäntilanteeseen ja etsivät keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen

Tavoitteet

- löytää uusia näkökulmia ja käsitellä tunteita turvallisen vertaisjakamisen kautta
- ehkäistä ongelmien ja yksinäisyyden syvenemistä
- vahvistaa voimavaroja ja selviytymiskeinoja hyvinvoinnin tukemiseksi

Katso tarkemmat tiedot nuorten ryhmistämme verkkosivuiltamme:

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/ryhm%C3%A4t-tukea-tarvitseville-nuorille>



Suomen Mielenterveys ry

Muita vertaistukiryhmiä:

SOS-kriisikeskus järjestää myös muita vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Ryhmiä järjestetään mm. syöpään sairastuneille ja heidän omaisilleen, uupuneille yrittäjille, työttömäksi jääneille sekä eroryhmiä kriisivastaanoton asiakkaille.

Katso tarkemmat tiedot muista ryhmistä täältä:

<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmiss%C3%A4/muut-ryhm%C3%A4t>

Yleisesti kaikista ryhmistä:

Menetelmät

- ammatillisesti ohjatut keskustelut turvallisessa vertaisryhmässä
- toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä kuten kirjalliset tehtävät ja rentoutusharjoitukset
- tarvittaessa mahdollisuus yksilökeskusteluihin

Toteutus

- viikoittain kokoontuvina ryhminä, videovälitteisesti etäryhminä tai intensiiviryhminä kurssikeskuksessa (Toivon polulla®)
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3 - 4 päivää)
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 8 - 15 kertaa ja jatkotapaaminen, 2 tuntia kerrallaan
- ryhmässä 5 - 12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa
- ryhmiä järjestetään myös muissa kriisikeskuksissa ja kriisikeskusverkoston yhteistyönä <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

Hakeminen

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin voi hakea:

- osoitteessa www.mieli.fi > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla)
- tai soittamalla puh. 040 173 2040
- tai sähköpostilla ryhmatoiminnat@mieli.fi. Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

