

# mieli

Suomen Mielenterveys ry

Toivon polulla<sup>®</sup>  
- vertaistukiryhmät  
läheisen äkillisen  
kuoleman kokeneille  
2022

# Toivon polulla<sup>®</sup>

## - vertaistukiryhmät läheisen äkillisen kuoleman kokeneille

### Kenelle

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

### Tavoitteet

- menetysten aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsitteleminen
- toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen
- selviytymiskeinojen vahvistaminen ja tulevaisuuden näkymien löytäminen
- yksinäisyyden lievittäminen ja oman verkoston vahvistaminen
- kriisin pitkittymisen ehkäiseminen

### Menetelmät

- ammatillisesti ohjatut keskustelut menetykseen ja toipumiseen liittyvistä teemoista turvallisessa vertaisryhmässä
- toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä, kirjallisia tehtäviä ja rentoutusharjoituksia

### Toteutus

- kasvokkain kokoontuvina ja videovälitteisinä ryhminä tai intensiiviryhminä kurssikeskuksessa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 12–15 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan, ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin 3 kk kuluttua ryhmän päättymisestä
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa

## **”Ryhmässä huomasin, etten ole yksin surussani, ja vertaistuesta saa paljon voimia.”**

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Toivon polulla® - vertaistukiryhmissä haetaan ammattilaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin silloin, kun elämä on kriisissä äkillisen ja raskaan menetyksen vuoksi.

Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten keskinäinen tuki sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. Ryhmissä on kaksi ohjaajaa. Heidän tehtävänä on rakentaa ryhmästä toimiva, siten että siinä muodostuu vertaistukea. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri on hyväksyvä ja avoin keskustelu on mahdollista. Traumaattinen kokemus usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti, vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta.

Toivon polulla® on rekisteröity ryhmämalli, jossa on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi muista osallistujille merkityksellisistä asioista keskustellaan yhdessä. Näin jokainen voi saada vastakaikua toisten kokemuksista. Joskus ryhmissä työskennellään pareittain tai käytetään kirjallisia tai toiminnallisia harjoituksia uusien näkökulmien löytämiseksi. Pääpaino on yhteisessä keskustelussa, jossa jokaisen osallistujan kokemukset, tunteet ja ajatukset saavat tilaa. Tärkeää on myös keskustella yhdessä erilaisista elämäntilanteeseen liittyvistä käytännön asioista.

Intensiivimuotoiset ryhmät eri puolilla Suomea ja viikoittain kokoontuvat ryhmät ovat osa Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskuksen järjestämää toimintaa. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Kriisipuhelin, verkkokriisityö Tukinetissä ja Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

## **”Kohtalonyhteys on helpottanut oloa, itkeminen vähentynyt eikä olo enää ole niin raskas.”**

**”Alussa mietin, että kestänkö kuulla muiden kokemuksia – mutta pian tunne kääntyi myönteiseksi ja kokoontumiset odotetuiksi ja tärkeiksi.”**

# TOIVON POLULLA® - INTENSIIVIRYHMÄT

Toivon polulla® -mallin mukaisia intensiiviryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea kurssikeskuksissa. Intensiiviryhmä sisältää kaksi jaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoito. Intensiivijaksoista peritään pieni omavastuuosuus. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Ryhmiiin on jatkuva haku. Jos ryhmä on jo täyttynyt, voi siirtyä hakijaksi seuraavaan ryhmään.

Intensiiviryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Paikat tarkentuvat myöhemmin.

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

1. jakso: syksy 2022, 4 päivää

2. jakso: kevät 2023, 4 päivää

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

1. jakso: syksy 2022, 4 päivää

2. jakso: kevät 2023, 4 päivää

**”Parasta oli ryhmän henki ja vertaistuki ja tuen saaminen. Nautimme luonnosta ja rauhoituimme. Ryhmä oli mahtava.”**

# TOIVON POLULLA® -VERTAIS- TUKIRYHMÄT HELSINGISSÄ

Toivon polulla® -mallin mukaiset ryhmät kokoontuvat viikoittain SOS-kriisikeskuksessa (Maistraatinportti 4 A 4. kerros, Länsi-Pasila) tai videovälitteisinä 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

## **ÄKILLISESTI PUOLISONSA MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta) Ryhmä alkaa keväällä 2022. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä. 12 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

## **ÄKILLISESTI VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta) Ryhmä alkaa keväällä 2022. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä. 12 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

## **NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta) videovälitteisesti kokoontuva etäryhmä. Ryhmä alkaa keväällä 2022. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

## **NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta) Ryhmä alkaa syksyllä 2022. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

## **ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET**

Ryhmä alkaa keväällä 2022. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

## **ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT**

Ryhmä alkaa keväällä 2022. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

## **Läheisensä menettäneiden ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset**

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

## Muita vertaistukiryhmiä

SOS-kriisikeskus järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Läheisensä menettäneiden -ryhmien lisäksi on erilaisia ryhmiä nuorille aikuisille ja ryhmiä mm. syöpään sairastuneiden omaisille, uupuneille yrittäjille ja traumajoogaryhmä kriisivastaanoton asiakkaille.

Ajankohtainen tieto löytyy nettisivuiltamme [mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat)

# Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

## Kriisipuhelin

24/7 suomeksi 09 2525 0111

ruotsiksi 09 2525 0112

arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113

Aukioloajat ja lisätiedot [mieli.fi/kriisipuhelin](http://mieli.fi/kriisipuhelin)

## Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisi-keskuksessa tai videovälitteisesti kriisistä selviytymisen tueksi. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa tai perheenä. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

Ajanvaraus (09) 4135 0510 ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

Osoite: Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki

## Kriisikeskukset muualla Suomessa

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

## Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

### Ajanvaraus asiakasvastaanotolle

**Helsinki.** Puhelin: 0800 98 030 (ma-to klo 9–12, muina aikoina puhelinvastaaja, johon voi jättää yhteystiedot)

Sähköposti: [iek@mieli.fi](mailto:iek@mieli.fi)

Osoite: Maistraatinportti 4 A, 4. krs, 00240 Helsinki

**Kuopio.** Puhelin: (017) 262 7733 (ma-to klo 8–10)


Osoite: Kuopion Kriisikeskus, Kallanranta 9, 70100 Kuopio

Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

Ajanvaraus Helsingissä: (09) 4135 0510

ja Kuopiossa (017) 262 7733.

**Rikosuhripäivystys**  [riku.fi](http://riku.fi). Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

**Kriisikeskus netissä**  [tukinet.net](http://tukinet.net). Apua arkielämän kriisitilanteissa. Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

**Sekasin-chat**  [sekasin247.fi](http://sekasin247.fi)

Nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu. Avoinna maanantaista perjantaihin klo 09–24 sekä lauantaina ja sunnuntaina klo 15–24.

**Solmussa-chat**  [tukinet.net](http://tukinet.net)

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys.

Solmussa-chat päivystää maanantaista torstaihin klo 15–19.

## Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

[mieli.fi/fi/mielenterveys](http://mieli.fi/fi/mielenterveys)

## Toivo – oma-apuohjelma nuorille

[mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/oma-apu/toivo](http://mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo)

## Mielen hyvinvoinnin tueksi

[mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit](http://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit)

# Hakeminen ryhmiin

## **Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.**

Ryhmiiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän aikataulua.

Läheisensä menettäneiden vertaisryhmiin kannattaa osallistua yleensä vasta silloin, kun **menetyksestä on kulunut vähintään puoli vuotta. Tämä ei kuitenkaan estä hakemasta ryhmään jo aikaisemmassa vaiheessa.** sillä arviot ryhmään osallistumisesta tehdään yksilöllisesti.

Ryhmän alkaessa osallistujilla on kulunut keskimäärin 6 kk – 2 vuotta läheisen kuolemasta. Ryhmät eivät ole tarkoitettu akuuttiin kriisiin, vaan ovat kriisin jälkeistä tukea toipumiseen ja uuden elämäntilanteen rakentamiseen. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Intensiivimuotoiset ryhmät ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Ne järjestetään eri kurssikeskuksissa. Jaksoihin sisältyy majoitus ja täysihoito, joista osallistujat maksavat itse pienen omavastuuosuuden. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä MIELI ry:n tiloissa Helsingissä. Videovälitteisesti toteutettaviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Ryhmiiin voi hakea ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään lomakkeella osoitteessa [mieli.fi/vertaistukiryhmat](http://mieli.fi/vertaistukiryhmat) (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla) tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi) tai soittamalla puh. 040 173 2040. Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomiomaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta](http://www-mieli.fi)

**[mieli.fi/vertaistukiryhmat](http://mieli.fi/vertaistukiryhmat)**

## **Yhteystiedot**

MIELI – Suomen Mielenterveys ry, Ryhmätoiminnat,  
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

MIELI Suomen Mielenterveys ry  
SOS–kriisikeskus – Ryhmätoiminnat  
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

SOS–kriisikeskuksen päällikkö  
Reija Tuomisalo  
puh. 040 555 8491

Ryhmätoiminnan tiimipäällikkö  
Olli Rauhala  
puh. 040 657 5545

### **Kriisityöntekijät:**

Hannele Lehtonen  
puh. 040 354 8040

Mari Rantanen (Itsemurhien ehkäisykeskus)  
puh. 040 844 8368

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

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan,  
että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

