

mieli

Suomen Mielenterveys ry

Toivon polulla[®]
- vertaistukiryhmät
läheisen äkillisen
kuoleman kokeneille
2023

Toivon polulla[®]

- 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 tehtävänänsä 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: kevät 2023, 4 päivää

2. jakso: syksy 2023, 4 päivää

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

1. jakso: syksy 2023, 4 päivää

2. jakso: kevät 2024, 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 2023. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä.

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

ÄKILLISESTI PUOLISONSA MENETTÄNEET IÄKKÄÄT LESKIMIEHET

(sairauden tai onnettomuuden kautta) Ryhmä alkaa syksyllä 2023 ja toteutetaan yhteistyössä Eläkeliiton kanssa.

12 kokoontumista viikoittain. Paikka: ilmoitetaan myöhemmin

ÄKILLISESTI VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta) Ryhmä alkaa keväällä 2023. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä. 12 kokoontumista viikoittain. Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

ÄKILLISESTI VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta) videovälitteisesti kokoontuva etäryhmä. Ryhmä alkaa keväällä 2023.

12 kokoontumista viikoittain. Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa syksyllä 2023. 15 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

(päihdekuoleman kautta) Ryhmä alkaa syksyllä 2023 yhteistyössä Sininauhaliiton kanssa. 15 kokoontumista viikoittain. Paikka: ilmoitetaan myöhemmin

TOIVON POLULLA® -vertaistukiryhmä 18–29-vuotiaille

äkillisesti sisaruksen, vanhemman tai ystävän menettäneille.

Ryhmä alkaa syksyllä 2023 yhteistyössä Turun kriisikeskuksen

kanssa. 12 kokoontumista viikoittain. Paikka: Webex-verkkoym-
päristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa keväällä 2023. 12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila/Helsinki.

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa keväällä 2023. 15 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2023. 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

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

Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

Kriisipuhelin

suomeksi 09 2525 0111 (24/7)

ruotsiksi 09 2525 0112

arabiaksi 09 2525 0113

ukrainaksi 09 2525 0114

venäjäksi 09 2525 0115

englanniksi 09 2525 0116

Aukioloajat ja lisätiedot mieli.fi/kriisipuhelin

Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS- kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi kriisivastaanotolla tai videovälitteisesti. 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

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

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. Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

Kriisikeskus netissä  tukinet.net. Apua arkielämän kriisitilanteissa. Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

Sekasin-chat  sekasin247.fi

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

Solmussa-chat  tukinet.net

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys.

Solmussa-chat päivystää maanantaista torstaihin klo 15-19.

Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

mieli.fi/fi/mielenterveys

Toivo – oma-apuohjelma nuorille

mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/toivo

Mielen hyvinvoinnin tueksi

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 (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla) tai sähköpostilla ryhmatoiminnat@mieli.fi tai soittamalla puh. 040 173 2040. Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Päivitetyt tiedot löytyvät www-sivuilta

mieli.fi/vertaistukiryhmat

Yhteystiedot

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:

Sini Hanski
puh. 040 619 7676

Hannele Lehtonen
puh. 040 354 8040

Mari Rantanen
puh. 040 844 8368

Sini-Maria Tuomivaara
puh. 040 352 1180

sähköposti: etunimi.sukunimi@mieli.fi

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan,
että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

