

# mieli

**Suomen Mielenterveys ry**

## Vertaistukiryhmät nuorille aikuisille 2023

# VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

## Kenelle

### **nuorille aikuisille jotka**

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan vaikeasta elämäntilanteestaan saman ikäisten kanssa
- kokevat ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista tai ovat kohdanneet vanhempien päihdeongelmia lapsuuden perheessään
- haluavat tukea omaan elämäntilanteeseen ja etsivät keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseen

## Tavoitteet

- tarjota matalan kynnyksen tukea ammatillisesti ohjatun ryhmän avulla
- löytää uusia näkökulmia ja käsitellä tunteita turvallisen vertaisjakamisen kautta
- ehkäistä ongelmien ja yksinäisyyden syvenemistä
- tukea voimavaroja ja selviytymiskeinoja
- vahvistaa hyvinvointia ja tulevaisuudenuskkoa

## Menetelmät

- ohjatut vertaisryhmäkeskustelut
- toiminnalliset menetelmät kuten kirjalliset harjoitukset, rentoutus tms.
- tarvittaessa mahdollisuus yksilökeskusteluihin

## Toteutus

- läsnä- ja verkkoryhmiä
- ryhmissä on 6–10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 10–12 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan, ryhmän jatkotapaaminen järjestetään noin 3 kk kuluttua ryhmän päättymisestä ryhmät

Ryhmissä haetaan ammattilaisten tuella uutta suuntaa eteenpäin. Samankaltaisessa tilanteessa olevien nuorten keskinäinen asioiden jakaminen sekä ammattilaisten luomat puitteet mahdollistavat turvallisen ympäristön. Ryhmässä voi kokea saavansa tukea ja selättää yksinäisyyden tunteet.

Kaikissa ryhmissä on kaksi ohjaajaa, joiden tehtävänä on rakentaa ryhmästä toimiva, siten että siinä muodostuu vertaistukea. Toimivassa ryhmässä ilmapiiri on hyväksyvä ja avoin keskustelu on mahdollista. Vaikea elämäntilanne usein eristää toisista tunnetasolla tai konkreettisesti. Vertaistukiryhmä voi tuoda helpottavan tunteen yhteenkuulumisesta.

Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu ohjelmarunko. Sen lisäksi keskustellaan yhdessä osallistujille merkityksellisistä ja ajan-kohtaisista asioista/teemoista. Näin jokainen voi saada vasta-kaikua 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.

Vertaistukiryhmät ovat MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kriisiauttamisen toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Kriisipuhelin, verkkokriisityö Tukinetissä, Itsemurhien ehkäisykeskus sekä Rikosuhripäivystys. MIELI ry:n kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Useissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään myös nuorten vertaistukiryhmiä sekä videovälitteisinä että lähiryhminä.

# Löydä oma tarinasi<sup>®</sup> -ryhmät

Ryhmässä voi löytää uusia näkökulmia elämään ja jaksamiseen liittyviin kysymyksiin sekä voimavaroja ja keinoja jatkokoon.

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille**

Kaksi ryhmää alkaa keväällä 2023.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**23–29 -vuotiaille nuorille aikuisille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2023.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**18–29 -vuotiaille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2023.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup>

**-transukupuolisille nuorille aikuisille**

**23–29 -vuotiaille nuorille aikuisille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2023.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> -nuorille aikuisille, joiden vanhempi sairastaa parantumatonta syöpää

**18–29 -vuotiaille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2023 yhteistyössä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LÖYDÄ OMA TARINASI<sup>®</sup> -RYHMIÄ TOTEUTTAVAT MYÖS USEAT MUUT KRIISIKESKUKSET

[mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanotoilla)

# Lasinen lapsuus -ryhmä

Lasinen Lapsuus -ryhmät ovat tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille, jotka ovat lapsuudessaan tai nuoruudessaan kärsineet perheen aikuisten päihteiden käytöstä.

## LASINEN LAPSUUS

**18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille**

Ryhmä alkaa keväällä 2023

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## LASINEN LAPSUUS

**18–29 -vuotiaille nuorille aikuisille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2023

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

# Muita vertaistukiryhmiä

SOS-kriisikeskus järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville. Nuorten aikuisten -vertaistukiryhmien lisäksi järjestetään Toivon polulla® - läheisensä menettäneiden ryhmiä ja ryhmiä mm. syöpään sairastuneiden omaisille, uupuneille yrittäjille ja traumajoogaryhmä kriisivastaanoton asiakkaille.

# 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](https://mieli.fi/kriisipuhelin)

## Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisikeskuksessa 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](https://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](https://riku.fi). Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

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

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

12–29-vuotiaille nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu.

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

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

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys.

Solmussa-chat päivystää maanantaista torstaihin klo 15–19.

## Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

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

## Toivo – oma-apuohjelma nuorille

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

## Mielen hyvinvoinnin tueksi

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

# Hakeminen ryhmiin

**Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin voi hakea:**

- osoitteessa [mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/ryhmat/) (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin kohdalla)
- tai soittamalla puh. 040 173 2040
- tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi). Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

Osallistajat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle. Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo alkanut. Otamme hakeuksia vastaan jatkuvasti, sillä mikäli hakijoita on paljon, aikaisamme mahdollisuuksien mukaan uuden ryhmän alkamista. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Ryhmät kokoontuvat viikoittain yleensä SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila). Videovälitteisesti toteutettaviin ryhmiin osallistuminen on mahdollista asuinpaikasta riippumatta. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistajat.

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

**[mieli.fi/vertaistukiryhmat](https://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:

Sini Hanski  
puh. 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.

