



Toivon polulla-  
vertaistukiryhmät  
läheisen kuoleman  
kokeneille 2024

**mieli**

# Toivon polulla -vertaistukiryhmät läheisen kuoleman kokeneille

## Kenelle

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

## Tavoitteet

- menetyksen 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 huomasi, 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 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 -ryhmämallissa 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 MIELI Kriisikeskus Helsingin järjestämää toimintaa. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n muita kriisityön muotoja ovat kriisikeskusten vastaanotot, 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 2024, 4 päivää

2. jakso: syksy 2024, 4 päivää

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT

1. jakso: syksy 2024, 4 päivää

2. jakso: kevät 2025, 4 päivää

## PERHEET, JOISSA TOINEN VANEMMISTA KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA

1. jakso: kesä 2024, 4 päivää

2. jakso: alkuvuosi 2025, 3 päivää

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

# TOIVON POLULLA - VERTAISTUKIRYHMÄT HELSINGISSÄ

Toivon polulla -mallin mukaiset ryhmät kokoontuvat viikoittain MIELI Kriisikeskus Helsingin tiloissa (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) ellei toisin mainita tai videovälitteisinä 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

## **PUOLISONSA MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2024. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä

12 kokoontumista viikoittain.

## **PUOLISONSA MENETTÄNEET IÄKKÄÄT LESKIMIEHET**

Ryhmä alkaa keväällä 2024

12 kokoontumista viikoittain.

## **VANHEMMAN TAI SISARUKSEN MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2024. Syksyllä järjestetään toinen ryhmä.

12 kokoontumista viikoittain.

## **NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET**

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2024.

15 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

## **NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT**

(sairauden tai onnettomuuden kautta)

Ryhmä alkaa keväällä 2024

Ryhmä tapaa kevään aikana kahtena lauantaina, lisäksi on 7 viikoittaista kokoontumista.

## **LAPSENSA (alle 25-vuotiaan) PÄIHDEKUOLEMAN KAUTTA MENETTÄNEET**

Ryhmä alkaa syksyllä 2024 yhteistyössä Sininauhaliiton kanssa.

12 kokoontumista viikoittain.

## **TOIVON POLULLA -vertaistukiryhmä 18–29-vuotiaille sisaruksen, vanhemman tai ystävän menettäneille**

Ryhmä alkaa syksyllä 2024

12 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Webex-verkkoympäristö – osallistuminen mahdollista asuinpaikasta riippumatta.

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

Ryhmä alkaa syksyllä 2024.

12 kokoontumista viikoittain.

## **ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT**

Ryhmä alkaa keväällä 2024.

15 kokoontumista viikoittain.

## **LÄHEISENSÄ MENETTÄNEIDEN RYHMIÄ TOTEUTTAVAT MYÖS USEAT MUUT KRIISIKESKUKSET**

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

## **Muita vertaistukiryhmiä**

MIELI Kriisikeskus Helsinki järjestää monenlaisia vertaistukiryhmiä vaikeissa elämäntilanteissa oleville.

Ajankohtainen tieto löytyy nettisivuiltamme

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

# Muita tukipalveluita MIELI ry:ssä

## Kriisipuhelin

suomeksi 09 2525 0111 (24/7) ukrainaksi 09 2525 0114  
ruotsiksi 09 2525 0112 venäjäksi 09 2525 0115  
arabiaksi 09 2525 0113 englanniksi 09 2525 0116

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

## MIELI Kriisikeskus Helsinki

MIELI Kriisikeskus Helsinki tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi kriisivastaanotolla tai videovälitteisesti. Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisisi 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

<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. Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

## Tukinet - kriisikeskus netissä

 tukinet.net

Apuja arkielämän kriisitilanteissa. Avoinna vuoden jokaisena päivänä 24/7.

## Sekasin-chat

 sekasin247.fi/

12–29-vuotiaille nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu. Avoinna maanantaista perjantaihin klo 09–24 sekä lauantaina ja sunnuntaina klo 15–24.

## Solmussa-chat

 Solmussa-chat | Tukinet

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys. Solmussa-chat päivystää maanantaista torstaihin klo 15–19.

## Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

Mielenterveys aikuisuudessa - MIELI ry

## Toivo – oma-apuohjelma nuorille

mielenterveystalo.fi/nuoret

## Mielen hyvinvoinnin tueksi

mieli.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.** Arviot ryhmään osallistumisesta tehdään yksilöllisesti. Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

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](https://mieli.fi/vertaistukiryhmat) (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla) tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mieli.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mieli.fi). Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

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

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

## Yhteystiedot

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

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

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.

**mieli**