

# Kuntoutus- ja vertaistukiryhmät 2012

## Varhaiskuntoutus



SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

# Sisällysluettelo

<b>Voimauttavaa vertaistukea vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä .....</b>	<b>3</b>
<b>Hakeminen ryhmiin .....</b>	<b>5</b>
<b>Traumaattisen kriisin kokeneet .....</b>	<b>6</b>
Itsemurhan tehneiden läheiset	
Itsemurhaa yrittäneiden läheiset	
Henkirikoksen uhrien läheiset	
Miesten sururyhmä	
Äkillisesti läheisensä menettäneet	
Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet	
Läheisensä menettäneet lapset	
Lapsuudessa tai nuoruudessa seksuaalista väkivaltaa kokeneet miehet	
<b>Nuoret ja nuoret aikuiset .....</b>	<b>8</b>
Löydä oma tarinasi <sup>®</sup> -ryhmät Yhteisvastuukeräyksen tuella	
Nuoret naiset	
Löydä oma tarinasi <sup>®</sup> – Kelan kuntoutuskurssi	
<b>Maahanmuuttajat .....</b>	<b>10</b>
Somalialaisten miesten ryhmä	
Arabiankielinen vertaistukiryhmä	
Löydä oma tarinasi <sup>®</sup> – Kelan kuntoutuskurssi	
Tasapainoalumnus-hanke	
<b>Koulutukset .....</b>	<b>11</b>
Tahdolla ja taidolla -parisuhdevalmennus	
Ihmeelliset vuodet -lastenryhmän ohjaajakoulutus	
<b>Hakeminen ryhmiin .....</b>	<b>12</b>
<b>Yhteystiedot .....</b>	<b>12</b>

# Voimauttavaa vertaistukea vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä

## Kenelle

- itsemurhan tehneiden läheisille
- henkirikoksen uhrien läheisille
- äkillisesti läheisensä menettäneille
- tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille
- traumaattisen kriisin kokeneille maahanmuuttajille

## Tavoitteet

- ammatillisesti ohjatun ryhmäkuntoutuksen tuottaminen ja kehittäminen
- tunteiden ja kokemusten jakaminen vertaisryhmässä
- kriisin pitkittymisen ja sairastumisen ehkäiseminen
- psyykkisen toimintakyvyn ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen

## Menetelmät

- ohjatut ryhmäkeskustelut
- psykoedukaatio
- toiminnalliset menetelmät
- rentoutus ja liikunta
- yksilökeskustelut
- verkkokeskustelut

## Toteutus

- 6–12 osallistujaa, 2 ohjaajaa
- ryhmiä myös perheille ja paris-kunnille
- valtakunnallisissa internaateissa 2–3 jaksoa vuoden aikana
- paikalliset ryhmät kokoontuvat viikoittain 10–15 kertaa
- toiminnan pääasiallinen rahoittaja on Ray. Lisäksi toimintaa rahoittavat kirkon Yhteisvastuukeräys, Kela sekä lahjoittajat

Varhaiskuntoutuksen yksikkö on osa Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevaa SOS-kriisikeskuksen toimintaa. Asiakkaat saavat tukea kriisivastaanotosta, kriisipuhelimesta, rikosuhripäivystyksestä sekä varhaiskuntoutuksen ryhmistä. Kriisipuhelin ja varhaiskuntoutus toimivat valtakunnallisesti. Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu 19 kriisikeskusta eri puolilla Suomea.

Varhaiskuntoutus järjestää ryhmäkuntoutusta katveryhmille, joille ei ole tarjolla riittävästi psykososiaalista tukea. Kuntoutus mielletään usein hoidon jälkeiseksi toiminnaksi, mutta sitä voidaan järjestää vaikeista elämäntilanteista toipuville ennen hoidon tarvetta. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä kriisin pitkitymistä ja ahdistuksen syvenemistä ja lisätä sosiaalista hyvinvointia.

Varhaiskuntoutuksen viitekehys on psykososiaalinen. Surua ei medikaloida vaan pyritään menetysten ja kriisien jälkeisten tunteiden normalisointiin, tilanteen merkitysten jakamiseen sekä osallisuuden vahvistamiseen. Kriisejä käsittelevissä ryhmissä tuetaan osallistujia auttamaan itseään ja läheisiään sekä ohjataan löytämään selviytymiskeinoja ja tulevaisuuden näkymiä. Tarvittaessa ohjataan jatkotuen piiriin.

Osallistujat valitaan ohjaajien tekemien haastattelujen perusteella.

Valinnoissa huomioidaan:

- traumaattisen kriisin kohdanneilla tapahtumasta kulunut aika (vähintään noin puoli vuotta)
- tuen tarve
- psyykkinen ja fyysinen kunto
- mahdollisuus sitoutua ryhmänsen keston ajan
- valmius käsitellä asioita ryhmässä

Toimintaa arvioidaan sekä osallistujien että ohjaajien suullisten ja kirjallisten palautteiden avulla. Palautteet toimivat kehittämistyön pohjana. Lisäksi seurataan miten, ryhmiin hakeutuu osallistujia ja järjestetään tarvittaessa ja tilanteen mukaan uusia ryhmiä.

# Hakeminen ryhmiin

Osallistujat valitaan hakulomakkeen ja haastattelun perusteella. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

Ryhmiä järjestetään sekä internaatteina että iltaryhminä. Internaatti on eri kuntoutus- ja kurssikeskuksissa järjestettävä kuntoutuskurssi. Internaatit ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta. Internaattijaksoihin kuuluu majoitus ja täysihoito. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista. Internaattijaksoista peritään osallistujalta omavastuuosuus.

Iltaryhmät kokoontuvat viikoittain iltaisin SOS-kriisikeskuksessa, Maistraatinportti 4 A 4.krs 00240 Helsinki. Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Lisätietoja ja hakulomakkeen tilaukset assistentti Ulla Kalliomaalta, puh. (09) 61551 706  
varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi

Hakulomakkeet ja päivitettyt tiedot löytyvät myös [www-sivuilta: www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/)

**Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.**

## Traumaattisen kriisin kokeneet

Ryhmän tavoitteena on

- auttaa selviytymään muuttuneen elämäntilanteen jälkeen
- ehkäistä kriisin pitkittymistä ja tukea sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen
- tukea työ- ja toimintakykyä sekä edistää sosiaalista hyvinvointia.

## Itsemurhan tehneiden läheiset

Internaatit ovat valtakunnallisia eli niihin voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

### **Itsemurhan kautta puolisonsa, sisaruksensa, vanhempansa tai muun läheisensä menettäneet**

1. jakso: 24.–28.5.2012

2. jakso: 15.–19.11.2012

Paikka: 1. jakso Kiljavanranta, Kiljava

2. jakso Kaisankoti, Espoo

### **Vanhemmat, joiden lapsi on kuollut itsemurhan kautta**

1. jakso: 8.–11.3.2012

2. jakso: 13.–16.9.2012

3. jakso: 8.–11.3.2013

Paikka: Kiipula, Turenki

### **Perheet, joissa toinen puoliso on kuollut itsemurhan kautta**

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.).

Lapsille järjestetään omat ryhmät, joissa ikätasoisesti käydään läpi lasten surua.

1. jakso: 11.–15.6.2012

2. jakso: viikonloppu (pe–su) talvella 2013

Paikka: Siikaranta, Espoo

### **Perheet, joissa lapsi on kuollut itsemurhan kautta**

Vanhemmat (joko pariskuntana tai yksin) sekä heidän alaikäiset ja aikuiset lapsensa. Järjestämme omat ryhmät lapsensa menettäneille vanhemmille, sisaruksensa menettäneille lapsille ja sisaruksensa menettäneille aikuisille.

1. jakso: 23.–27.7.2012

2. jakso: viikonloppu (pe–su) talvella 2013

Paikka: Siikaranta, Espoo

### **Vanhemmat, joiden lapsi on kuollut itsemurhan kautta**

Ryhmä alkaa helmikuussa 2012.

15 kokoontumista viikoittain

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

### **Itsemurhan kautta läheisensä menettäneet**

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.

15 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## **Itsemurhaa yrittäneiden läheiset**

Ryhmä alkaa toukokuussa 2012.  
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## **Henkirikoksen uhrien läheiset**

Henkilöt, jotka ovat menettäneet omaisensa henkirikoksen kautta.

Internaatti on valtakunnallinen eli siihen voi hakea asuinpaikkakunnasta riippumatta.

1. jakso: 9.-13.5.2012

2. jakso: 14.-18.11.2012

Paikka: Nilsasgården, Sipoo

## **Miesten sururyhmä**

Viikonloppu miehille, joiden puoliso on kuollut ja joilla on alaikäisiä lapsia. Puolison kuolinsyy voi olla mikä tahansa. Ryhmä toteutetaan miesten kesken ilman lapsia.

Ajankohta: 16.-18.3.2012

Paikka: avoin

## **Äkillisesti läheisensä menettäneet**

Henkilöt jotka ovat menettäneet läheisensä äkillisesti muun kuin itsemurhan kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.  
15 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## **Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet**

Vanhemmat jotka ovat menettäneet lapsensa muun kuin itsemurhan kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.  
15 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## **Läheisensä menettäneet lapset**

Peruskouluikäiset tytöt ja pojat joiden läheinen on kuollut muun kuin itsemurhan kautta.

Ryhmä alkaa syksyllä 2012 ja se kokoontuu yhteensä 10 kertaa. Huoltajille järjestetään 3 kokoontumista.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## **Lapsuudessa tai nuoruudessa seksuaalista väkivaltaa kokeneet miehet**

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.  
15 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

# Nuoret ja nuoret aikuiset

Ryhmän tavoitteena on

- helpottaa yksinäisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä
- käsitellä omaan elämään liittyviä ajatuksia ja tunteita
- ehkäistä masennusta ja ahdistusta
- tukea työ-, opiskelu- ja toimintakykyä
- vahvistaa itsetuntemusta ja voimavaroja.

## Löydä oma tarinasi® -ryhmät Yhteisvastuu- keräyksen tuella

Löydä oma tarinasi® -ryhmät ovat ammatillisesti ohjattua vertaistuki-toimintaa nuorille, jotka kokevat masennusta, ahdistusta, yksinäisyyttä tai tuen tarvetta tilanteessaan. Mallia sovelletaan eri-ikäisille sisältöä räätälöiden osallistujien tarpeet, elämäntilanteet ja odotukset huomioiden.

Vuoden 2011 kirkon Yhteisvastuu-keräyksen teemana oli lasten ja nuorten yksinäisyys ja sen torjuminen. Mielenterveysseura tulee toteuttamaan keräyksen tuella Löydä oma tarinasi® -ryhmiä 13-20-vuotiaille nuorille eri puolilla Suomea yhteistyössä paikallis-

ten kriisikeskusten ja seurakuntien kanssa. Lisätiedot muualla alkavista ryhmistä löydät Mielenterveysseuran kotisivuilta.

Helsingissä toteutettavat ryhmät:

### **Ryhmä I: 16-18-vuotiaat**

Ryhmä alkaa keväällä 2012.  
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

### **Ryhmä II: 18-20-vuotiaat**

Ryhmä alkaa keväällä 2012.  
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

### **Ryhmä III: 13-15-vuotiaat**

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.  
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

### **Ryhmä IV: Finn din egen väg**

Diskussionsgruppen inleds hösten 2012.  
10 sammanträden kvällstid varje vecka.  
Plats: SOS-kriscentral, Helsingfors

### **Ryhmä V: maahanmuuttaja- taustaisten nuorten ryhmä (16-19-vuotiaat)**

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.  
10 kokoontumista viikoittain iltaisin.  
Mahdollisuus myös yksilökeskusteluihin ryhmänohjaajan kanssa.  
Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## Nuoret naiset

20–29-vuotiaat nuoret naiset, jotka tarvitsevat tukea elämäntilanteensa jäsentämiseen ja tulevaisuutensa suunnittelemiseen. Ryhmä alkaa syksyllä 2012. 10 kokoontumista viikoittain iltaisin. Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## Löydä oma tarinasi® – Kelan kuntoutuskurssi

### Kelan kurssikoodi: 42942

18–30-vuotiaat, sekä maahanmuuttajataustaiset että kantaväestöön kuuluvat nuoret aikuiset, joilla on diagnosoitu masennus.

Ryhmän tavoitteena on

- ehkäistä masennuksen syventymistä ja lieventää ahdistuneisuutta
- ehkäistä syrjäytymistä ja tukea sosiaalista hyvinvointia
- tukea työ-, opiskelu- ja toimintakykyä
- saada keinoja masennuksen hoitoon
- tukea voimavaroja ja itse-tuntemusta
- vahvistaa elämänotetta ja arjenhallintaa.

Ryhmä alkaa 9.5.2012.

17 kokoontumista viikoittain keski-  
viikkoisin klo 16–19. Lisäksi yksilö-  
keskusteluja.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki.

Kurssille hakemista varten tarvitaan lääkärin B-lausunto. Hakulomake täytetään haastattelun yhteydessä. **Hakuaika kurssille päättyy 10.2.2012.**

Lisätietoja: varhaiskuntoutuksen suunnittelija Camilla Djupsund, puh. 040 354 8040 tai [camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi](mailto:camilla.djupsund@mielenterveysseura.fi)

# Maahanmuuttajat

## Somalialaisten miesten ryhmä

Traumatisoivia tapahtumia kokeneet somalialaiset miehet.

Ryhmän tavoitteena on

- tukea traumaattisten tilanteiden käsittelyä
- saada keinoja häiritsevien miesten kanssa elämiseen
- vahvistaa voimavaroja ja arjenhallintaa
- tukea isyyttä ja lasten kasvatusta kahden kulttuurin välissä.

Ryhmä alkaa 19.4.2012. Infotilaisuus ryhmästä pidetään 12.4.2012.

7 kokoontumista viikoittain ja toimintapäivä.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## Arabiankielinen vertaistukiryhmä

Traumatisoivia tapahtumia kokeneet arabiankieliset maahanmuuttajat.

Ryhmän tavoitteena on

- käsitellä vaikeita elämäntapahtumia arabialaiseen kulttuuriin olennaisesti kuuluvan runouden avulla
- jakaa runojen kautta kokemuksia

- omalla äidinkielellä turvallisessa vertaistukiryhmässä
- löytää omia voimavaroja.

Ryhmät alkavat tammikuussa sekä syyskuussa 2012.

10 kokoontumista viikoittain.

Paikka: Kulttuurikeskus Caisa

## Löydä oma tarinasi® - Kelan kuntoutuskurssi

### Kelan kurssikoodi: 42942

18–30-vuotiaat sekä maahanmuuttajataustaiset että kanta-väestöön kuuluvat nuoret aikuiset, joilla on diagnosoitu masennus.

Ryhmä alkaa 9.5.2012.

### Hakuaika kurssille päättyy 10.2.2012.

Lisätiedot kohdassa:

Nuoret ja nuoret aikuiset.

## Löydä oma tarinasi

Maahanmuuttajataustaisille nuorille suunnattu ryhmä (16–19-vuotiaat).

Ryhmä alkaa syksyllä 2012.

10 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Mahdollisuus myös yksilökeskusteluihin ryhmänohjaajan kanssa.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Helsinki

## Tasapainoalennus- hanke

SOS-kriisikeskuksessa kehitetään valmennusmalli kidutetuille ja traumatisoituneille pakolaisille syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja kotoutumisen tueksi. Ryhmävalmennuksen avulla autetaan traumatisoituneita pakolaisia tunnistamaan ja ymmärtämään traumasymptomeja ja löytämään keinoja niiden käsittelyyn. Ensimmäisen ryhmän kokoaminen aloitetaan vuonna 2012.

## Koulutukset

### Tahdolla ja taidolla -parisuhdevalmennus

Koulutus sopii pareille, joilla ei ole akuuttia kriisiä parisuhteessaan, mutta jotka kaipaavat parisuhteensa päivittämistä sekä lisää taitoja kohdata ja käsitellä arkielämän asioita. Koulutus sisältää luentoja ja oman parin kanssa tehtäviä harjoituksia. Ohjelmaan ei kuulu ryhmäkeskusteluja. Koulutus on Väestöliiton kehittämä.

Tahdolla ja taidolla -koulutuksia järjestetään joka kevät ja syyskuu SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä. Tarkemmat tiedot koulutuksesta ja hakulomakkeet osoitteesta: [www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/tahdolla\\_ja\\_taidolla\\_-parisuhde-koulutus](http://www.mielenterveysseura.fi/sos-kriisikeskus/tahdolla_ja_taidolla_-parisuhde-koulutus). Hakijat haastatellaan puhelimitse. Koulutus on osallistujille maksuton.

# Hakeminen ryhmiin

## Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.

Osallistujat valitaan hakulomakkeen ja haastattelun perusteella. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle. Ryhmiä järjestetään sekä internaatteina että iltaryhminä. Internaatti on eri kuntoutus- ja kurssikeskuksissa järjestettävä kuntoutuskurssi. Osallistujat vastaavat matkakustannuksista. Internaattijaksoista peritään osallistujalta omavastuuosuus. Iltaryhmä kokoontuu viikoittain iltaisin

SOS-kriisikeskuksessa, Maistraatinportti 4 A 4.krs 00240 Helsinki

Ryhmä on maksuton. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Lisätietoja ja hakulomakkeen tilaukset assistentti Ulla Kalliomaalta, puh. (09) 61551 706 | varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi

Hakulomakkeet ja päivitettyt tiedot löytyvät myös www-sivuilta: [www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat)

## Yhteystiedot

Suomen Mielenterveysseura  
SOS-kriisikeskus/Varhaiskuntoutus  
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240  
Helsinki | Puh. (09) 615 516  
[varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi](mailto:varhaiskuntoutus@mielenterveysseura.fi) | [www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat) | Sähköposti: [etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi](mailto:etunimi.sukunimi@mielenterveysseura.fi)

Varhaiskuntoutuksen päällikkö  
Reija Narumo  
puh. (09) 61551 726, 040 555 8491

Varhaiskuntoutuksen assistentti  
Ulla Kalliomaa  
puh. (09) 61551 706, 040 173 2040

Varhaiskuntoutuksen suunnittelija  
Tapio Moilasheimo  
puh. (09) 61551 703, 0400 863 161

Varhaiskuntoutuksen suunnittelija  
Elina Mäenpää  
puh. (09) 61551 739, 040 740 6001

Varhaiskuntoutuksen suunnittelija  
Camilla Djupsund  
puh. (09) 61551 725, 040 354 8040



Kela

