

# mieli

Suomen Mielenterveysseura

Vertaistukiryhmät  
läheisen äkillisen  
kuoleman  
kokeneille  
2018

# SISÄLLYSLUETTELO

VERTAISTUKIRYHMÄT LÄHEISEN ÄKILLISEN KUOLEMAN KOKENEILLE .....	3
Kenelle	
Tavoitteet	
Menetelmät	
Toteutus	
VALTAKUNNALLISET INTENSIIVIRYHMÄT .....	5
Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai vanhempansa menettäneet	
Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat	
Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet pariskunnat	
Perheet, joissa toinen vanhempi on kuollut itsemurhan kautta	
Suru pitää otteessaan – voimakasta, pitkittynyttä surua kokeville	
VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT.....	6
Äkillisesti läheisensä menettäneet	
Nuoren tai aikuisen lapsensa menettäneet	
Itsemurhan kautta puolison, sisaruksen tai vanhemman menettäneet	
Itsemurhan kautta lapsensa menettäneet vanhemmat	
MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA ....	7
HAKEMINEN RYHMIIN .....	8

# Vertaistukiryhmät läheisen äkillisen kuoleman kokeneille

## Kenelle

Äkillisesti läheisensä menettäneille, joiden läheinen on kuollut onnettomuuden, sairauden, itsemurhan tai henkirikoksen kautta.

## Tavoitteet

- menetysten aiheuttamien tunteiden ja kokemusten käsittelyminen
- 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. Lisäksi toiminnallisia ja kehollisia menetelmiä (kuten kirjalliset tehtävät, rentoutus tms.)

## Toteutus

- viikoittain kokoontuvina ryhminä tai intensiiviryhminä kurssikeskuksessa
- viikoittain kokoontuvat ryhmät tapaavat 15 kertaa, noin 2 tuntia kerrallaan
- intensiiviryhmiin kuuluu 2 jaksoa vuoden aikana (jakson kesto 3–4 päivää)
- ryhmässä 5–12 osallistujaa ja 2 ammattiohjaajaa
- intensiiviryhmiä järjestetään myös perheille ja pariskunnille

Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Veikkauksen tuotoilla.

## **”Ryhmässä huomasin, etten ole yksin surussa- ni, ja vertaistuesta saa paljon voimia.”**

Suomen Mielenterveysseuran 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.

Ryhmissä on valmiiksi suunniteltu ohjelma. 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 Suomen Mielenterveysseuran Helsingissä sijaitsevan SOS-kriisikeskuksen järjestämä toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, valtakunnallinen kriisipuhelin, erilaiset nettiauttamisen muodot ja Rikosuhripäivystys. Mielenterveysseuran kriisikeskusverko-  
toon 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 myön-  
teiseksi ja kokoontumiset odotetuiksi ja tär-  
keiksi.”**

# VALTAKUNNALLISET INTENSIIVIRYHMÄT

Intensiiviryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea kurssikeskuksissa. Intensiiviryhmä sisältää kaksi jaksoa vuoden sisällä. Niihin sisältyy majoitus kahden hengen huoneissa ja täysihoidto. 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 PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET**

1. jakso: kevät 2018, 4 päivää

2. jakso: syksy 2018, 4 päivää

## **ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT**

1. jakso: syksy 2018, 4 päivää

2. jakso: kevät 2019, 4 päivää

## **ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET PARISKUNNAT**

1. jakso: syksy 2018, 4 päivää

2. jakso: kevät 2019, 4 päivää

## **SURU PITÄÄ OTTEESSAAN**

pitkittynyttä, voimakasta surua kokeville (noin 5 vuotta mene-tyksestä)

Syksy 2018, 4 päivää

## **PERHEET, JOISSA TOINEN VANHEMPI ON KUOLLUT ITSEMURHAN KAUTTA**

Lesket ja heidän lapsensa (alle 18 v.)

Kurssi järjestetään yhteistyössä Surunauha ry:n kanssa.

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

1. jakso: kesä 2018, 4 päivää

2. jakso: talvi 2019, 3 päivää

# VIIKOITTAIN KOKOONTUVAT RYHMÄT

Ryhmät kokoontuvat viikoittain SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä (Maistraatinportti 4 A 4.kerros, Länsi-Pasila) 2 tuntia kerrallaan. Ryhmät ovat maksuttomia.

## ÄKILLISESTI LÄHEISENSÄ MENETTÄNEET

Läheisen menetyksen onnettomuuden tai sairauden kautta.

Ryhmät alkavat keväällä ja syksyllä 2018.

15 kokoontumista viikoittain.

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

## NUOREN TAI AIKUISEN LAPSENSA MENETTÄNEET

Lapsen menetyksen onnettomuuden tai sairauden kautta.

Ryhmä alkaa keväällä ja syksyllä 2018.

15 kokoontumista viikoittain.

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

## ITSEMURHAN KAUTTA PUOLISON, SISARUKSEN TAI VANHEMMAN MENETTÄNEET

Ryhmä alkaa keväällä 2018.

15 kokoontumista viikoittain.

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

## ITSEMURHAN KAUTTA LAPSENSA MENETTÄNEET VANHEMMAT

Ryhmä alkaa syksyllä 2018.

15 kokoontumista viikoittain.

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

Läheisensä menettäneiden ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset

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

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

## Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

### Valtakunnallinen Kriisipuhelin

Päivystää numerossa 010 195 202

arkisin klo 9–07, viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15–07

### Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

SOS-kriisikeskus, Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki

(09) 4135 0510

Ajanvaraus ma–to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

### Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

#### LINITY-vastaanotolla

Ajan varaaminen vastaanotolle:

puhelimitse Helsingissä: 0800 98 030 (ma–pe klo 9–17)

puhelimitse Seinäjoella: (06) 414 1256 (ma–su klo 10–18)

puhelimitse Kuopiossa: (017) 262 77 33 (ma–pe klo 8–20)

### Kriisikeskusverkosto

[www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apura/kasvokkain/kriisikeskusverkosto](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apura/kasvokkain/kriisikeskusverkosto)

### Rikosuhripäivystys [www.riku.fi](http://www.riku.fi)

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.

### Kriisikeskus netissä [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

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

### Sekasin-chat <https://sekasin247.fi/>

Nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu. Avoinna ma–pe klo 07–24 sekä la–su klo 15–24.

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

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys. Avoinna maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 17–19 sekä tiistaisin ja torstaisin klo 8–10.

### Tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen

[www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys)

### Selma – oma-apuohjelma traumaattisiin kriiseihin

[www.mielenterveysseura.fi/selma](http://www.mielenterveysseura.fi/selma)

### Toivo – oma-apuohjelma nuorille

[www.mielenterveysseura.fi/toivo](http://www.mielenterveysseura.fi/toivo)

### Oiva – hyvinvointiohjelma

[www.mielenterveysseura.fi/oiva](http://www.mielenterveysseura.fi/oiva)

### Mielen hyvinvoinnin tueksi

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

# Hakeminen ryhmiin

**Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku.** Ryhmiin kannattaa hakea, vaikka seuraava ryhmä olisi jo täyttynyt. Mikäli hakijoita on paljon, aikaistamme uuden ryhmän aikataulua.

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

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.

Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistajat.

Ryhmiin voi hakea ilmoittamalla hakutoiveensa haluamaansa ryhmään

- lomakkeella osoitteessa [www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän ja kurssin kohdalla)
- tai sähköpostilla [ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi](mailto:ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi)
- tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Osallistujat valitaan haastattelun perusteella. Haastattelulla varmistetaan ryhmän soveltuvuus hakijalle.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta](http://www.mielenterveysseura.fi)  
**[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi) > tukea ja apua > ryhmissä.**

## Yhteystiedot

Suomen Mielenterveysseura  
SOS–kriisikeskus – Ryhmätoiminnat  
Maistraatinportti 4 A (4. krs.), 00240 Helsinki

päällikkö Reija Tuomisalo, puh. 040 555 8491  
suunnittelija-assistentti Sini Hanski, puh. 040 173 2040

suunnittelijat:

Hannele Lehtonen, puh. 040 354 8040  
Marika Ketola, puh. 040 679 1522  
Tapio Moilasheimo, puh. 0400 863 161  
Olli Rauhala, puh. 040 657 5545

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

