

**mieli**

**Suomen Mielenterveysseura**

Vertaistukiryhmät  
nuorille aikuisille  
2019

# SISÄLLYSLUETTELO

VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ .....	3
--	---

Kenelle

Tavoitteet

Menetelmät

Toteutus

LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄT .....	5
-----------------------------------	---

LASINEN LAPSUUS -RYHMÄ .....	6
------------------------------	---

MUITA TUKIPALVELUITA MIELENTERVEYSSEURASSA .....	7
--	---

HAKEMINEN RYHMIIN .....	8
-------------------------	---

# VOIMAUTTAVAA VERTAISTUKEA RYHMISTÄ

## Kenelle

### **nuorille aikuisille jotka**

- haluavat tulla vertaistukiryhmään keskustelemaan saman ikäisten kanssa
- kokevat esimerkiksi ahdistusta, masennusta tai yksinäisyyttä, sosiaalista jännittämistä tai koulukiusaamista
- 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 tulevaisuudenuskoa

## Menetelmät

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

## Toteutus

- ryhmissä on 6–10 osallistujaa, 2 ohjaajaa
- ryhmät kokoontuvat viikoittain 10–12 kertaa + jatkotapaaminen 3 kuukauden jälkeen
- ryhmiä järjestetään eri puolilla Suomea

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 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.

Vertaistukiryhmät ovat Suomen Mielenterveysseuran toimintaa. Sen muita palveluja ovat kriisivastaanotto, Itsemurhien ehkäisykeskus, valtakunnallinen kriisipuhelin, erilaiset netti-auttamisen muodot ja rikosuhripäivystys. Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostoon kuuluu yhteensä 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea. Useissa kriisikeskuksissa eri puolilla Suomea järjestetään nuorten vertaistukiryhmiä.

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

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

## **LÖYDÄ OMA TARINASI Ryhmä I: 18–25 -vuotiaat**

Ryhmä alkaa keväällä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## **LÖYDÄ OMA TARINASI Ryhmä II: 18–25 -vuotiaat**

Ryhmä alkaa keväällä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## **LÖYDÄ OMA TARINASI Ryhmä III: 18–25 -vuotiaat**

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## **LÖYDÄ OMA TARINASI Ryhmä IV: 18–25-vuotiaat**

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: SOS-kriisikeskus, Länsi-Pasila, Helsinki

## **LÖYDÄ OMA TARINASI – yhteistyössä Sylva ry:n kanssa**

Syöpään sairastuneiden nuorten aikuisten ryhmä

Ryhmä alkaa keväällä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Sylva ry, Kamppi, Helsinki

## **LÖYDÄ OMA TARINASI**

– yhteistyössä Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa

Nuoret joiden vanhempi sairastaa syöpää

Ryhmä alkaa syksyllä 2019.

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, Kruununhaka, Helsinki

Löydä oma tarinasi -ryhmiä toteuttavat myös useat muut kriisikeskukset

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

# Lasinen lapsuus -ryhmät

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

## LASINEN LAPSUUS

### 18–29 -vuotiaille

Ryhmä alkaa keväällä 2019 yhteistyössä Finfami Uusimaa ry:n kanssa

12 kokoontumista viikoittain iltaisin.

Paikka: Finfami Uusimaa, Vallila, Helsinki

## Muita tukipalveluita Mielenterveysseurassa

### Kriisikeskus netissä

 [tukinet.net](http://tukinet.net)

### Kriisipuhelin

Päivystää numerossa 01019 5202  
arkisin klo 9.00–07.00  
viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 15.00–07.00

### Kriisivastaanotto SOS-kriisikeskus Helsinki

Ajanvaraus (09) 4135 0510  
ma-to klo 9–12 ja 13–15 sekä pe klo 9–12

### Kriisikeskusverkosto

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

### Keskusteluapua itsemurhayrityksen jälkeen

Ajanvaraus Helsingissä 0800 98 030 (ma-pe klo 9–17)  
Ajanvaraus Kuopiossa (017) 262 77 33 (ma-pe klo 8–20)  
Sähköpostitse: [iek@mielenterveysseura.fi](mailto:iek@mielenterveysseura.fi)

### Rikosuhripäivystys

Tietoa ja tukea rikoksen uhrille.  
 [riku.fi](http://riku.fi)

### Mielenterveysseuran sivuilta

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

### löytyy tietoa ja tukea mielenterveyteen liittyen kuten

- Selma – oma apuohjelma traumaattisiin kriiseihin
- Toivo – oma apuohjelma nuorille kriisistä selviämiseen
- Oiva – hyvinvointiohjelma

# Hakeminen ryhmiin

Kaikkiin ryhmiin on jatkuva haku. Ryhmiin voi hakea:

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

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

Ryhmät ovat maksuttomia. Matkakustannuksista vastaavat osallistujat.

Päivitetyt tiedot löytyvät [www-sivuilta:](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat)  
**[mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat](http://www.mielenterveysseura.fi/vertaistukiryhmat)**

## Yhteystiedot

Suomen Mielenterveysseura, 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

Olli Rauhala, puh. 040 657 5545



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

Sähköpostia lähetettäessä pyydetään huomioimaan, että sähköpostiyhteys ei ole suojattu.