



Huoleen tukea – vertaisryhmä itsetuhoisten läheisille 2023



Mielenterveysstrategia 2020-2030



OmaKS



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



AAVISTA
PUUTU
USKALLA AUTTAA



AAVISTA
PUUTU
USKALLA AUTTAA

Ryhmän taustaa

- Itsetuhoisuus on kriisi itsetuhoisen henkilön lisäksi myös hänen läheisilleen.
- Apua Ajoissa! -itsemurhien ehkäisyhankkeen kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli myös läheisten ennaltaehkäisevän tuen vahvistaminen Keski-Suomen hyvinvointialueella.
- Itsetuhoisten läheisille suunnattuna ei ollut saatavilla heille kohdennettua vertaisryhmää.
- Mielenterveysomaisyhdistykset (FinFami-yhdistykset) tarjoavat erilaista tukea omaisille ja läheisille, joiden lähipiirissä joku sairastaa tai oireilee psyykkisesti. Surunauha ry järjestää vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille.
- Ryhmätoiminnan viitekehyksenä on ratkaisukeskeisyys ja psykoedukatiivisuus.
- **Tavoite:** Huoleen tukea- itsetuhoisten läheisten vertaisryhmän tavoitteena on saada vertaistukea muilta samaa kohdanneilta, antaa tietoa läheisille itsetuhoisuudesta ja apua tarjoavista tahoista sekä siitä, miten ja mistä löytää itselleen tukea ja voimia.
- Ryhmää ideoimassa ja suunnittelemassa oli Keski-Suomen Tulevaisuuden Sote-hankkeen ja Apua Ajoissa!- hankkeen ammattilaisia ja kokemusasiantuntija ja Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n omaisneuvoja.

Ryhmän käytännöistä

- Ryhmä pilotoitiin Keski-Suomen hyvinvointialueen OmaKS – Digitaalisessa sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa TulSoten ja Mielenterveysomaiset Keski-Suomen FinFami ry:n kanssa
- **Toteutus:** verkkoryhmä Teamsilla, tarkoituksena oli tavoittaa osallistujia koko Keski-Suomen alueelta
- **Osallistujamäärä:** vertaistukiryhmien suositusten mukaisesti 5-8
- **Ryhmän mainostus/ viestintä:** Hyvaks:n toimesta (lehdistö, some, K-S:n kuntaviestijät), lisäksi FinFamin ja Apua Ajoissa!- itsemurhien ehkäisyhankkeen viestinnän kautta.
- **Ilmoittautuminen:** webropolin kautta (ryhmään ilmoittautumisen yhteydessä kysyttiin toiveita ryhmässä käsiteltävistä asioista)
- **Palaute:** osallistujien palaute-arviointi ja yhteistyötahojen kanssa yhteinen arviointikeskustelu ja jatkosta sopiminen
- Osallistuminen ryhmään edellyttää sitoutumista ja tavoitteena on, että osallistujat pääsevät osallistumaan kaikille kerroille. Ryhmässä keskustellut asiat ovat luottamuksellisia. Ryhmäkerroilla voi kertoa sen, mikä itsestä tuntuu hyvältä.
- Ryhmä toimii kriisissä olevien läheisten tukena ja ryhmäkerroilla tuotiin esiin avun saantitahoja ja painotettiin, että mikäli tilanne on akuutti, on myös läheisenä hyvä hakea itselleen omaa keskusteluapua (esimerkiksi Kriisikeskus Mobilesta tai FinFami Keski-Suomen omaisneuvonnasta). Ryhmänohjaajat olivat ryhmäläisten tavoitettavissa myös ryhmäkertojen jälkeen ja niiden välillä.



AAVISTA
PUUTU
USKALLA AUTTAA



Huoleen tukea – vertaistukiryhmän tapaamisten teemat

- **1. tapaaminen**
 - Itsetuhoisuus läheisen huolena. Yleistä tietoa itsetuhoisuudesta, kokemusasiantuntijan kokemus läheisen itsetuhoisuudesta, huolen kanssa eläminen ja selviytyminen.
- **2. tapaaminen**
 - Mitä erilaisia tunteita läheisen itsetuhokäyttäytyminen herättää minussa?
- **3. tapaaminen**
 - Mistä voimia ja tukea arjen haasteiden keskelle?
 - kokoontuminen Teams-etäyhteydellä (a'90 min/
tapaaminen)

1. kerta: Itsetuhoisuus läheisen huolena

- Ryhmän käytäntöjen läpikäynti (teams, ryhmäkertojen esittely, tavoite, ryhmänohjaajien esittäytyminen, ryhmän sääntöjen läpikäynti, ryhmäkerran sisältökuvaus)
- Kokemusasiantuntijan alustusta läheisenä itsetuhokokemuksesta
- Osallistujien esittäytymiskierros (kuvakortteja hyödyntämällä) millä fiiliksellä tulit tänään? mitä odotuksia on ryhmään liittyen? ajatusten, kokemusten vaihtoa, kysymyksiä kokemusasiantuntijalle
- Yleistä tietoa itsetuhoisuudesta (itsetuhoisen mielentila, taustaa viiltelystä, itsetuhoisuuteen liittyviä myyttejä)
- Mindfulness/ hengitysharjoitus sopivassa kohdin
- Tietoa apua tarjoavista tahoista, pohdittavaksi seuraavaan kertaan:
 - Et ole vastuussa läheisesi käyttäytymisestä.
 - Tilanteeseen on tarjolla apua ja asiat voivat mennä myös parempaan suuntaan.
 - Vaikka läheisen käytös ei heti muuttuisi, voit tehdä positiivisia muutoksia itsesi kannalta.

Lopetuskierrros: Mikä näistä tuntuu itsellesi sopivalta ja mihin näistä voisin kiinnittää huomiota seuraavan viikon aikana omassa arjessani? Mikä tästä kerrasta jäi päällimmäisenä mieleen?



**AAVISTA
PUUTU**
USKALLA AUTTAA



Mielenterveysstrategia 2020-2030

2. Kerta: Mitä erilaisia tunteita läheisen itsetuhokäyttäytyminen herättää minussa?

- Alussa lyhyt intro säännöistä
- Tunnelmakierros, viime kerran ”tehtävä”
- Taustaa läheisen tunteista, kohtele tunteitasi itsemyötätuntoisesti
- Omat tunteet-kierros (pohjana tunnelista, josta voi halutessaan valita 3 päällimmäistä tunnetta, joita itse on kokenut läheisen itsetuhoisuuteen liittyen), kokemusasiantuntija aloitti kertomalla omakohtaisesta kokemuksesta
- Tietoa: Itsetuhoisuuden kupla: itsetuhoinen ei pysty olemaan empaattinen
- Hengitysharjoitus: Tunteisiin liittyvä sää
- Muistutus apua tarjoavista tahoista
- Lopetuskiekko: Mitä haluaisit sanoa lopuksi
- Kotitehtävä; Miten pienillä askelilla voisi lisätä hyvää omaan elämään; lempeä käsi -harjoitus

Tunteet

- Mitä erilaisia tunteita läheisen itsetuhokäyttäytyminen herättää itsessäsi? Valitse listasta 3 päällimmäistä tunnetta, jota olet kokenut liittyen läheisen itsetuhoisuuteen? Voit myös kertoa:
- Missä kohdissa kehoa tunne tuntuu?
- Miten voimakas tunne on 0-10?
- Minkä värinen tunne on?



**AAVISTA
PUUTU**
USKALLA AUTTAA



3. Kerta: Mistä voimia ja tukea arjen haasteiden keskelle?

- Voimavarakeskeinen, vaikka tilanne on vaikea, mistä voi löytää toivoa, saada voimaa itselleen? Millaista apua kaipaani itselleni? Mistä itse ammennan voimia?
- Sääntöjen lyhyt kertaus, viime kerran tunnekuvasta (sanapilvi) lyhyt koonti
- Kierros: Mitä sinulle kuuluu tänään? Mitä ajatuksia on jäänyt viime kerrasta?
Kuinka tuen läheistäni uupumatta itse? Johdantona koonti: [ABC-harjoituskirja.pdf \(finfamipirkanmaa.fi\)](#)
- Kokemusasiantuntijan omakohtainen kokemus
- Keskustelukierros: Missä sinun jaksamisesi rajat menevät?, Mistä merkeistä huomaat, että olet liian kuormittunut? Jos huomaat olevasi kuormittunut tai uupunut, mitä voit itse tehdä hyvinvointisi edistämiseksi?
- Tietoa: Tuki voi olla monenlaista. Rajat tukevat sekä läheisesi että omaa hyvinvointiasi. Olet tehnyt jo paljon. Mieti, millä kaikilla tavoin. Myös tähän ryhmään osallistuminen kuvastaa läheisesi merkitystä sinulle.
- Voimavaratehtävä, mistä saat voimia itsellesi?
- Lopuksi luettiin Minulla on lupa –runo Lähde: Hyvinvoinnin ABC-harjoituskirja omaiselle/ FinFami Pirkanmaa [ABC-harjoituskirja.pdf \(finfamipirkanmaa.fi\)](#)
- Avunsaantitahot
- Lopetuskiertokierros, mitä haluaisit sanoa toisille näin ryhmän päätyessä, ryhmän arvioinnista kertominen ja osallistujien kiittäminen.



Kuinka tuen läheistäni uupumatta itse?

- Hanki tietoa läheisen sairaudesta ja tukimahdollisuuksista.
- Hae apua arkeen.
- Pidä huolta terveydestäsi.
- Muista rajata vastuusi ja luo riittävät rajat, joilla suojelet omaa jaksamistasi.
- Järjestä itsellesi omaa aikaa, tee itsellesi mukavia asioita ja ota aikaa rentoutumiseen.
- Päästä irti turhasta syyllisyydestä ja opettele myönteistä ajattelutapaa.
- Ylläpidä yhteyksiä muihinkin ihmisiin, kuin sairastuneeseen läheiseesi.
- Puhu ystävän kanssa.
- Pyri säilyttämään sellaiset harrastukset ja asiat, jotka lisäävät jaksamista ja ovat sinulle tärkeitä.
- Älä jää yksin. Hae itsellesi tukea omaistilanteeseen liittyvien kokemusten ja tunteiden käsittelyyn esimerkiksi omaisyhdistyksen kautta. Samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten vertaistuki voi tarjota uusia näkökulmia ja auttaa jaksamaan.
- Hae tarvittaessa itsellesi apua keskustelemalla ammattilaisen kanssa esimerkiksi omaisyhdistyksessä tai sosiaali- ja terveystalouksissa.

[ABC-harjoituskirja.pdf \(finfamipirkanmaa.fi\)](https://www.finfamipirkanmaa.fi/ABC-harjoituskirja.pdf)



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Osallistujien
palaute
”Tämä tuli todella
tarpeeseen!”

- Sai tiedon ryhmästä:
 - sosiaalisesta mediasta (50%), muualta mediasta (25%), terveydenhuollosta/ammattilaiselta (25%)
- Kaikki osallistajat (100%) kokivat:
 - tullessi aidosti kuulluksi keskusteluissa, keskusteluissa käsiteltiin itselleni tärkeitä asioita, koin tullessi kohdelluksi oikeudenmukaisesti, ryhmään oli helppo tulla, koin, että sain keskustella turvallisesti ja luottamuksellisesti asioistani
- Ryhmässä auttoi:
 - vertaistuki (100%), tilaisuus puhua omista kokemuksista (75%), kokemusasiantuntijan mukanaolo (75%) ja ryhmänohjaajien alustukset/ tieto aiheesta (75%)

*"On tärkeää saada kuulla,
että "näitä sattuu".
Että ei vain oma elämä ole
näin kamalaa ja
vinksahtanutta, vaan on
muitakin.
Se auttaa suhteuttamaan
näitä kauheita asioita ja
kestämään ja jaksamaan
paremmin.
Tekee hyvää puhua näistä
ihmisille, jotka ei järkyty
kuulemastaan. Vertaisilta saa
myötätuntoa ilman
järkyttynyttä kauhistelua"
– Osallistujan palaute
ryhmästä*





Mielenterveysstrategia 2020-2030

Ryhmänohjaajien ajatuksia ryhmästä

- Vertaistukiryhmässä ensisijaisinta oli mahdollistaa aikaa osallistujien omakohtaiselle kokemusten jaolle, johon kannustettiin koko ajan.
- Tiedollinen anti pidettiin sopivan lyhyenä, tavallaan johdantona keskustelulle.
- Kokemusasiantuntijan alustus teemaan liittyen avasi hyvin osallistujien keskustelua ja toi esiin toivon näkökulmaa.
- Keskustelu lähti hyvin avoimesti käyntiin heti ensimmäisellä kerralla.
- Oliko 3 kertaa riittävä? Kertoja olisi voinut olla ainakin yksi lisää. Pilottiryhmäläisten toiveesta on sovittu jatkotapaaminen. Tulevaisuudessa 3 krt. + jatkotapaaminen ”mitä teille kuuluu nyt?”
- Teams toimi hyvin maakunnallisen ryhmän toteutuksessa. Luottamuksellinen ilmapiiri vaikeiden asioiden jakamiseen mahdollistui etätotutuksesta huolimatta.



AAVISTA PUUTU USKALLA AUTTAA

Itsemurhien ehkäisy -hanke 2021-2022

**Itsetuhoisuuteen on
saatavilla apua.**



Mielenterveysstrategia 2020-2030

