

## Mielenterveyttä tukevat vertaistukiryhmät ikääntyneille

Matalan kynnyksen, maksuttomat, ikääntyneiden vertaistukiryhmät alkavat Helsingin kaupungin seniorikeskuksissa aina helmi- ja syyskuussa. Kuhunkin ryhmään otetaan mukaan korkeintaan 10 osallistujaa.

Ikääntyneiden vertaistukiryhmät tukevat haastavissa elämäntilanteissa kuten omassa tai läheisen päihteiden liikakäytössä, alakuloisessa mielessä tai läheisen menetyksessä. Pääpaino kaikissa ryhmissä on vertaistuellalla ja avoimella, luottamuksellisella, keskustelulla. Kaikilla ryhmäläisillä ja ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus ryhmässä käsiteltävistä asioista.

Käytännössä kognitiiviset menetelmät, joita Köörissä, Peesissä ja Vireessä käytetään, tarkoittavat haitallisten ajatusten, tunteiden ja uskomusten työstämistä sekä uusien taitojen opettelua niiden tilalle. Toivossa pyritään saamaan kiinni elämän merkityksellisyydestä vaikean menetyksen jälkeen.

Ohjaajat tapaavat henkilökohtaisesti kaikki ryhmäläiset kerran ennen ryhmän alkua. Jokaisen ryhmän kesken pidetään vielä Miten menee? – tapaaminen pari kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen.

### Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Maarit Ajalin

maarit.ajalin@hel.fi

09 310 34888

[hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut](https://hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut)



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU

## Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut:

# Ikääntyneiden vertaistukiryhmät

### Tukea elämän haasteisiin



Kuva: Ravi Patel

Helsinki

## Kööri

- **vertaistukiryhmä eläkeläisille, jotka haluavat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön**
- ryhmässä käsitellään joka toinen kerta kognitiivisiin menetelmiin perustuvia tehtäviä, jotka ryhmäläiset ovat tehneet kotona, joka toinen kerta on ryhmäläisten itse valitsema keskusteluteema
- tehtäväaiheina ovat mm. motivaatio, laukaisevat tekijät, ihmissuhteet, takaiskujen ehkäisy ja elämänkaari
- 14 tapaamista

## Peesi

- **vertaistukiryhmä eläkeläisille, joiden läheisellä on päihdeongelma**
- ryhmässä keskustellaan ja käsitellään kognitiivisiin menetelmiin perustuvia tehtäviä, jotka ryhmäläiset ovat tehneet kotona
- aiheina mm. oman elämänlaadun kohentaminen, myönteinen kommunikaatio, rajojen asettaminen, omat voimavarat ja elämänkaari
- ryhmässä on myös yksi mielekkään tekemisen kerta, jossa ryhmäläiset retkeilevät itse valitsemaansa kohteeseen tai kokeilevat uutta harrastusta
- 12 tapaamista

## Vire

- **vertaistukiryhmä eläkeläisille, joilla on alakuloa tai masennusoireita**
- ryhmässä keskustellaan ja käsitellään kognitiivisiin menetelmiin perustuvia tehtäviä, jotka ryhmäläiset ovat tehneet kotona ja aiheita ovat mm. tunteet, arvot ja tarpeet, toiminta ja mieliala, myönteinen minäpuhe, automaattiset ajatukset, liikunta, ravitsemus ja uni sekä elämänkaari
- ryhmässä on myös kaksi mielekästä tekemistä –tapaamista, joilla ryhmäläiset retkeilevät kulttuurin sekä liikunnan ja luonnon pariin itse valitsemiinsa kohteisiin tai kokeilevat uutta harrastusta
- 12 tapaamista

## Toivo

- **vertaistukiryhmä eläkeläisille, joiden läheinen on menehtynyt**
- menehtynyt voi olla kuka tahansa läheiseksi koettu ihminen
- ryhmän taustalla on merkityksellisyysuuntautunut menetelmä, jossa keskitytään miettimään miten saada elämään taas merkitystä vaikean menetyksen jälkeen
- ryhmässä pohditaan oman elämän merkityksellisiä hetkiä, identiteettiä, kuolemaa ja tulevaisuutta ja käydään läpi omaa elämänkaarta
- 8 tapaamista