

Helsingin kaupungin uudet ikääntyneiden vertaistukiryhmät

Kööri, Peesi, Vire ja Toivo ovat kustannustehokasta, vaikuttavaa, matalan kynnyksen apua ikääntyneille, joilla on haasteita mielenterveyden tai päihteiden kanssa.

Ikääntyneiden vertaistukiryhmät ovat avoimeen vuorovaikutukseen perustuvia ryhmiä, joita ohjaavat palvelukeskuksissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset. Kööri, Peesissä ja Vireessä tehdään myös kognitiivisiin menetelmiin perustuvia kotitehtäviä.

Ryhmät alkavat aina syyskuussa ja helmikuussa. Kuhunkin otetaan mukaan 10 osallistujaa. Jokaisesta ryhmästä on tehty ohjaajan käsikirja. Kaikissa ryhmissä osallistujat tavataan henkilökohtaisesti ennen ryhmää. Kaksi kuukautta ryhmän jälkeen pidetään vielä koko ryhmän kesken Miten menee? -tapaaminen.

KÖÖRI

14 kerran vertaistukiryhmä ikääntyneille, jotka haluavat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön.

Kööri, Peesissä puhutaan kotitehtävien pohjalta mm. ajatusvääristymistä, laukaisevista tekijöistä ja takaiskujen ehkäisystä. Ryhmäläiset valitsevat joka toisen kerran keskusteluteeman itse. Käsikirjassa on ehdotuksina valinnaisiksi teemoiksi esimerkiksi levy- ja taideraati, joissa päihderiippuvuutta pohditaan musiikkikappaleiden tai taideteosten kautta.

”Rupesin raittiiksi”

VIRE

12 kerran vertaistukiryhmä ikääntyneille, joilla on masennusoireita.

Vireessä jutellaan tunteista, tarpeista ja arvoista, toiminnan ja mielialan yhteydestä, automaattisista ajatuksista, myönteisestä minä-puheesta, huolista, liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta, elämänkaaresta sekä pidetään kolme yhteistä toimintakertaa.

”Useammin olen myönteinen ja masennuksen kynnyksellä pystyn joko soittamaan jollekin tai alan tehdä jotakin (jumppaohjeet olivat hyväksi), lähdän ulos tarvittaessa”

PEESI

12 kerran vertaistukiryhmä, ikääntyneille, joiden läheisellä on päihdeongelma.

Peesissä keskustellaan mm. läheisen päihteidenkäytöstä, läheisriippuvuudesta, kommunikaatioaidoista, rajojen asettamisesta ja oman elämänlaadun kohentamisesta sekä pidetään yksi ryhmäläisten suunnittelema toimintakerta.

”Olen rohkeampi tekemään omia valintojani ja ajattelemaan itseäni yksilönä, jolla on oma elämä”

TOIVO

8 kerran vertaistukiryhmä ikääntyneille, jotka ovat menettäneet jonkun läheisensä.

Toivon merkityksellisyysuuntautuneessa menetelmässä muistellaan elämässä olleita merkityksellisiä hetkiä, pohditaan omaa identiteettiä, käydään läpi oma elämäntarina, keskustellaan omasta kuolemasta, mietitään mikä elämässä on tällä hetkellä merkityksellistä ja keskustellaan tulevaisuuden toiveista ja ajatuksista, jotka haluaa jättää jälkeensä.

”Päässyt ulos omasta kuplastaan”