

## PROSPECT-VERTAISRYHMÄMALLIN KEHITTÄMINEN

Prospect-vertaisryhmämallit tehtiin vuosina 2001–2004 Eurooppalaisten omaisjärjestöjen liiton EUFAMIN hallinnoimassa projektissa. Hanketta rahoitti Euroopan komission Leonardo da Vinci-ohjelma ja Eli Lilly.

Kehittämishankkeeseen osallistui 16 organisaatiota ja niiden omaisjäseniä 12 Euroopan maasta. Järjestöjen ”parhaista käytännöistä” omaisten tukemiseksi kehitettiin vertaisryhmämalli, jota testattiin eurooppalaisissa omaisjärjestöissä.

Näiden kokemusten tuloksena syntyi ryhmämalli, jossa tunnustetaan omaisten kipupisteet ja jonka avulla omaiset saavat itselleen selviytymiskeinoja.

## TULE MUKAAN!

Prospect-toimintaa toteutetaan FinFami-yhdistyksissä kautta maan. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami koordinoi toimintaa ja tekee kansainvälistä yhteistyötä EUFAMIn kanssa. Kunnilla ja muilla yhteistyökumppaneilla on mahdollisuus ottaa sairastuneen läheisille suunnattu Prospect-vertaisryhmämalli käyttöön.

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

Mielenterveysomaisten keskusliitto -  
FinFami ry

[www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)



## VERTAISRYHMÄ

mielenterveyskuntoutujien omaisille ja läheisille



Prospect on eurooppalaisen yhteistyön tuloksena syntynyt innovatiivinen koulutusohjelma ja vertaisryhmämalli.

FinFamin Prospect-vertaisryhmätoiminta avaa uusia näköaloja henkilöille, joilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujan omaisena tai läheisenä.

Tule mukaan voimaannuttavaan vertaisryhmään!

# P

## PROSPECT

*Prospect on omaistyön helmi. Se on koulutuksellinen vertaisryhmämalli, joka voimaannuttaa mielenterveysomaisia. Prospectissa keskitytään omaisten omiin tarpeisiin, jaksamisen tukemiseen ja elämänlaadun parantamiseen.*



## PROSPECT-VERTAISRYHMÄ

mielenterveyskuntoutujien  
omaisille ja läheisille

Prospect-vertaisryhmä vastaa omaisten omiin tarpeisiin. Se auttaa omaisia lisäämään itseluottamustaan sekä antaa selviytymisvalmiuksia. Ryhmän myötä omaisten jaksaminen ja elämänhallinnan tunne lisääntyy. Samalla omaisten elämänlaatu paranee

### PROSPECT-RYHMÄMALLIN SISÄLTÖ:

1. Toisiin tutustuminen
2. (Mitä) Olemme oppineet psyykkisistä sairauksista!?
3. Paineiden tunnistaminen
4. Stressin tunnistaminen ja sen olemassaolon myöntäminen
5. Menetyksen kokeminen ja surutyö
6. Aktiiviset selviytymistaidot
7. Kypsät selviytymistaidot
8. Tukiverkoston kartoitus
9. Muutos ja tavoitteiden asettelu
10. Yhteenveto, katse tulevaisuuteen

## PROSPECT-VERTAISRYHMÄ

- Ryhmässä tehtävät virittävät vertaiskeskustelua
- Kymmenen tapaamiskertaa (1,5 tuntia/tapaaminen) tai joustavasti ryhmän mukaisesti kaikki moduulit läpikäyden
- Keskeistä on omien kokemusten jakaminen
- Ryhmän ohjaajat ovat myös omaisia, vertaisia, jotka ovat saaneet tehtävään koulutuksen

### OMAISTEN KOKEMUKSIA RYHMÄSTÄ

”Olen ollut monenlaisissa koulutuksissa, mutta mikään ei ole ollut näin hyvä ja tehokas.”

”Ryhmä auttoi löytämään omaisena omat rajani, jolloin en enää mene sairauteen mukaan. Opin myös sen, että oma aika on tärkeää, aina ei tarvitse olla sairastuneen tavoitettavissa.”

”Elämässä on ollut paljon rankkaa ryhmän jälkeenkin, mutta ryhmästä sain opit, mitkä säilyvät mielessä. Pienistäkin jutuista, hetkistä osaa ottaa eri tavalla kiinni ja pyhittää ne itselleen.”

## PROSPECT-PLUS OMAISILLE JA LÄHEISILLE

Kymmenen tapaamisen jälkeen voi osallistua Prospect-Plus osioon, joka tukee ja ylläpitää läheisten hyvinvoinnin jatkuvuutta. Plustapäämisiin osallistumista suositellaan noin vuoden päästä Prospect-vertaisryhmään osallistumisen jälkeen.

Jatkotapaamiset syventävät keskustelua ja ylläpitävät omaisen psyykkisen vahvistumisen prosessia.

1. Prospect-matka jatkuu
2. Omaisen kokema syyllisyys
3. Omaisen häpeän tunne
4. Omaisen elämänhallinta, mitä se on?  
Miten otan vastaan elämänmuutoksia?
5. Minä nyt?

