



KRIISIKESKUS MOBILE

Apua itsemurha- yrityksen jälkeen

Keskustelutukea kannattaa hakea heti

KRIISIKESKUS MOBILE
044 7888 470
Matarankatu 2 D
40100 Jyväskylä
www.kriisikeskusmobile.fi
avoinna arkisin ma-to 8-20, pe 8-17

mieli

Jyväskylän seudun
mielenterveysseura

MITEN VÄLTÄÄ UUSI ITSEMURHAYRITYS?

Kriisikeskus Mobile tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille Keski-Suomen alueella. Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä. Keskustelut ovat maksuttomia. Työskentely on luottamuksellista ja työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

LYHYTINTERVENTIO ITSEMURHAA YRITTÄNEELLE - LINIT

Interventio pohjautuu Bernin yliopiston psykiatrisella poliklinikalla kehitettyyn Linity/ASSIP -malliin (Attempted Suicide Short Intervention Program).

MITÄ: Yksilöllinen interventio, jonka tavoitteena on itsemurhakäyttäytymisen ennaltaehkäisy. Menetelmä perustuu itsemurhakäyttäytymisen laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen ja turvasuunnitelmaan, jolla vältetään ajautuminen uuteen itsemurhayritykseen. Interventio koostuu 3-4 tapaamisesta.

KENELLE: Henkilöille, joilla on taustalla ensimmäinen tai toinen itsemurhayritys.

MILLOIN: 1-2 viikon sisällä itsemurhayrityksen jälkeen tai heti, kun akuutti sairaalahoito ei enää ole tarpeen.

MISSÄ: Kriisikeskus Mobile, Matarankatu 2 D, 40100 Jyväskylä.

1. TAPAAMINEN: Asiakas kertoo omin sanoin itsemurhayritykseen johtaneista taustoista ja elämäntilanteesta. Tapaaminen videoidaan.

2. TAPAAMINEN: Työntekijä ja asiakas käyvät videotallenteelta yhdessä läpi kertomuksen, sekä itsemurhayritystä edeltäneitä tapahtumia, ajatuksia ja tunteita.

3. TAPAAMINEN: Käsitellään itsemurha-kriisiä ehkäiseviä toimintastrategioita ja laaditaan turvasuunnitelma. Asiakas saa kirjallisen tiivistelmän keskustelujen aikana työstetyistä asioista.

4. TAPAAMINEN: Mahdollinen läheistapaaminen asiakkaalle tärkeiden henkilöiden ja tahojen kanssa.

SEURANTA: Yhteydenpito jatkuu kirjeitse kahden vuoden ajan.

Interventio ei korvaa eikä estä muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa. Interventio ei hyödytä psykoottisia tai vakavasta päihdeongelmasta kärsiviä henkilöitä.

KESKUSTELUTUKEA KANNATTAA HAKEA HETI. SOITA 044 7888 470



AJANVARAUS JA NEUVONTA

Ajanvaraus:
044 7888 470
arkipäivisin
ma-to klo 8-20
pe klo 8-17

Yhteydenottopyynnön voi jättää myös sähköpostitse: toimisto@kriisikeskusmobile.fi

Myös läheiset voivat saada tukea varaamalla ajan kriisityöntekijälle.

LISÄTIETOJA:
www.kriisikeskusmobile.fi

TUKEA JA APUA - MIELI RY
KRIISIKESKUS MOBILE 044 7888 470
VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN
suomeksi 09 2525 0111
ruotsiksi 09 2525 0112
arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113
VERKKOKRIISIKESKUS TUKINET tukinet.net
NUORTEN OMA SEKASIN-CHAT sekasin.fi
KRIISIKESKUSVERKOSTO
mieli.fi/kriisikeskusverkosto

Faktaa:

Itsemurhaa yritetään Suomessa noin 10 000 kertaa vuodessa.

Itsemurhavaarassa olevien riskiryhmistä suurin on itsemurhaa aiemmin yrittäneet.

Aiempi itsemurhayritys lisää itsemurhariskiä 40-kertaiseksi.

Vaikuttavimpia keinoja itsemurhien ehkäisyssä on itsemurhaa yrittäneen jälkihoito.

Uusia itsemurhayrityksiä voidaan estää hakemalla ja saamalla ajoissa apua ja tukea.

MISTÄ MUUALTA VOI SAADA TUKEA

Akuutissa itsemurhauhkailanteessa soita 112 tai hakeudu lähimpään päivystykseen.

Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7:
014 266 0149

Kirkon palveleva puhelin:
suomeksi 0400 221180
ruotsiksi 0400 221190