



Kriisikeskus Mobilen uutiskirje sisältää ajankohtaisia kuulumisiamme, tietoa toiminnastamme, työmuodoista, tilastoista sekä työntekijä-, vapaaehto- ja/tai opiskelijablogitekstejä.

Tilaa neljästi vuodessa ilmestyvä uutiskirje omaan sähköpostiisi [tästä](#).



## Kesän kynnyksellä

Tammi-toukokuu on ollut tiivistä asiakas- ja verkostotyön aikaa. Yhteydenottoja Kriisikeskukseen on tullut 2944, joista kasvokkaisia asiakastilanteita 494. Kasvokkaisten asiakastilanteiden osuus on kasvanut merkittävästi viime vuoteen verrattuna. On ollut hienoa, että asiakkaat ovat ottaneet meihin yhteyttä ja matalan kynnyksen kriisityö on ollut mahdollista. Iso kiitos kuuluu myös meidän henkilökunnalle, joka on vuoden vaiheessa muuttuneiden toiminta-aikojen ja koko työyhteisöä koskeneen toiminnan muutoksen jälkeen jatkanut sekä uudistanut kriisityötä. Keväällä Liisa, Jouni ja Mikko kouluttautuivat Linity-työhön ja voimme tarjota Linity-menetelmän myötä apua itsemurhayrityksen jälkeen. Lisäksi Jaana, Anne, Reija, Janina, Miia ja Susanna ovat opiskelleet Lapset puheeksi -menetelmän Liisan kouluttamana - koulutus on ollut osa Apua Ajoissa! -hankkeen toimintaa.

Asiakastyön ohella olemme tehneet verkostotyötä sekä syventäneet yhteistyötä eri verkostoissa. Tällä hetkellä meillä on mm. Keski-Suomen FinFami ry:n kanssa käynnissä ”Uupumuksesta kohti voimaantumista” -ryhmä. Meidän mieli -hankkeen kanssa puolestaan pidimme yhteisen ”Mitä mielessä?” -etätapaamisen nuorille ja nuorille aikuisille tiistaina 7.6. klo 18-19 Teams-alustalla. Tapaamisessa nostettiin keskusteluun nuorten mielen päällä olevia ajankohtaisia asioita ja huolenaiheita. Rikosuhripäivystyksen Jyvässeudun palvelupisteeseen on koulutettu uusia tukihenkilöitä kevään aikana ja olemme hakeneet uusia vapaaehtoisia myös kriisityöhön. Kriisityön vapaaehtoisten elokuun lopussa alkavaan koulutukseen voi vielä hakea.

Kesäaikana lomailemme vuorotellen ja kesäsjaisina meillä ovat vahvistuksena heinäkuussa Janina, Oona ja Saara. Tavoitat meidän työntekijät ma-to klo 8-20 ja pe 8-17, jolloin on mahdollista saada puhelimitse kriisityön tukea, asioida kasvokkain niin kriisi-, väkivalta- kuin Linity-työssä. Lisäksi pidämme kesälläkin pop up -chatia auki aina työtilanteiden salliessa. [Muita auttavia tahoja](#).

*Kiitos keväästä ja hyvää kesää, Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja*

## Mobilen tilastoja 1.1.- 31.5.2022

Ajanjaksolla 1.1.- 31.5.2022 Mobilessa oli yhteydenottoja yhteensä 2944. Asiakastilanteita kriisi- ja väkivaltatyössä oli 2715. 92%:ssa tilanteista yhteydenottaja oli asiakas itse; yhteydenottajina ovat olleet myös mm. läheiset 27 kpl, sosiaalityö 38, terveydenhuolto 15, poliisi 14 ja järjestö-/muut toimijat 19.

Viikkotasolla yhteydenottoja oli keskimäärin 140. Ensisijaiset yhteydenottoajat painottuvat klo 8-16: 68,9 % ja klo 16-20: 31,1%.

Ensisijaiset yhteydenotot tapahtuivat pääosin puhelimitse (82,5%); suoraan Mobileen asiakas/asiakkaat tulivat 403 tilanteessa. Sovittuja asiakaskäyntejä Mobileen edellisen lisäksi oli 91 kpl; käyntejä Mobilessa oli yhteensä 494 kpl. Koti- ja laitoskäyntejä Mobilen kriisi- ja väkivaltatyöstä tehtiin 19 kpl.

Yhteydenottojen taustalla ensisijaisina syinä olivat  
✔ elämän kriisit 824 kpl (mm. ero, huoli läheisestä, yksinäisyys, ihmissuhdeongelmat, kriisiytynyt perhetilanne),

✔ traumaattiset kriisit 805 kpl (mm. kuolema, läheisen itsemurha, äkillinen sairastuminen, henkirikos, onnettomuus),

✔ mielenterveyteen liittyvät syyt 512 kpl (mm. akuutti ahdistuneisuus, pitkäaikainen sairaus, itsetuhoisuus, masentuneisuus),

✔ väkivaltaan 431 (mm. lähisuhdeväkivalta, perheväkivalta, väkivallan uhka),

✔ rikokseen 100 (mm. lähisuhdeväkivalta, uhkailu, seksuaalinen väkivalta),

✔ päihteisiin ja riippuvuuksiin 28 (mm. alkoholi, pelit, huumeet) ja

✔ lastensuojeluun 15 (mm. huolto- ja tapaamisasiat, kriisiytynyt perhetilanne) liittyneet syyt.





Matarankatu 2 (D-ovi)  
40100 Jyväskylä

## Ota yhteyttä Kriisikeskus Mobileen

Arkisin ma-to klo 8-20 ja pe 8-17, kun

- elämässäsi on kriisi
- olet kokenut menetyksen
- olet kokenut väkivaltaa
- olet käyttäytynyt väkivaltaisesti
- sinulla on itsetuhoisia ajatuksia
- olet joutunut tai epäilet joutuneesi rikoksen uhriksi
- kohtaat työssäsi asiakkaita, jotka ovat kokeneet kriisin ja haluat konsultoida ja/tai ohjata asiakkaita kriisi-, väkivalta- ja/tai rikosuhripäivystystyöhön.

### Muita auttavia tahoja:

Akuuteissa tilanteissa Hätäkeskus 112

Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystysyksikkö 014 266 0149 (24/7)

Keski-Suomen turvakoti

Perheasiain neuvottelukeskus 044 7747052 ti, ke ja pe klo 12-14.30

Lisää auttavia tahoja

## Järjestöjen ja seurakuntien asiantuntijaryhmä

Keski-Suomen hyvinvointialueen sosiaali-, terveys- ja pelastusalan järjestöjen sekä seurakuntien uuden asiantuntijaryhmän työ on käynnistymässä. Mukana työssä on myös Jsms ry:stä kriisikeskuksen johtaja Tuija Hauvala. Asiantuntijaryhmän tehtävänä on tuoda valmisteluun järjestöjen ja seurakuntien näkökulmaa Keski-Suomen hyvinvointialueen valmistelun keskeisissä kysymyksissä. [Lisätiedot.](#)

## Itsemurhaa yrittäneille tarkoitettu Linity/Assip -menetelmän toimivuus yllätti minut

Kriisikeskus Mobilessa on alettu toteuttaa Bernin yliopiston psykiatrisella poliklinikalla kehitettyä LINITY/ASSIP -hoitomallia (Lyhyt interventio itsemurhaa yrittäneelle / Attempted Suicide Short Intervention Program).

Kävin Linity/ASSIP -koulutuksen helmikuussa ja asiakastyön pääsin aloittamaan jo maaliskuussa kahden asiakkaan kanssa. Kokemukseni Linityn toimivuudesta ylitti odotukseni. Molempien asiakkaiden palautteet ovat olleet rohkaisevia. Ne ovat saman suuntaisia kuin tutkimuksessa "Olin tervetullut sellaisena kuin olin ja lähdin toisenlaisena kuin tulini" - Linity asiakkaiden silmin, Selma Gaily-Luoma, Jyväskylän yliopisto, psykologi, psykoterapeutti, väitöskirjatutkija.

"Sieltä tulee tietoa mut myös semmosta että siin ei oo minkäänlaista syylistämistä just ollut vaan heki on halunnut auttaa hyväksymään - ja tunteen tavallaan itseään kohtaan empatiaa ja myötätuntoa"

Yllä oleva Linity asiakkaan lainaus on mainitusta tutkimuksesta. Mielestäni sen mahdollistaa kohtaaminen, jossa työntekijä ei ole asiantuntija vaan pyrkii asiakkaan kanssa löytämään yhteisen ymmärryksen tapahtumille. Ensimmäinen tapaaminen nauhoitetaan ja aloitetaan lauseella: "Kertoisitko minulle tarinasi omin sanoin, miten päädyit yrittämään itsemurhaa". Työntekijän tehtävä seuraavaa kertaa varten on löytää itsemurhayrityksen eteneminen, jossa huomioidaan erityisesti haavoittuvuusalueet ja itsemurhayrityksen laukaisevat tekijät. Kotitehtävän kautta asiakas saa viimeisintä tietoa itsemurhamoodista/toiminnasta. Viimeisellä käynnillä on kotitehtävän purku ja turvakortin tekeminen, että jatkossa olisi mahdollista toimia toisin, jotta uutta itsemurhayritystä ei tulisi.

Lisäksi järjestetään läheistapaaminen, jos asiakas näin haluaa. Tapaamisessa pohditaan mm. turvasuunnitelman toimivuutta. Tuki jatkuu kirjeitse tai sähköpostitse kahden vuoden ajan.

Yksi Itsemurha koskettaa keskimäärin 6-10 ihmistä. Inhimillinen kärsimys on mittaamattomissa, mutta rahallisesti yhden itsemurhan on todettu maksavan yhteiskunnalle noin 2 miljoonaa euroa.

Mobilen toiminnan ammatillinen monimuotoisuus, matala kynnys sekä maksuttomuus asiakkaille, olisi hyvä säilyttää uudessa hyvinvointialueessa vähentämään asukkaidemme pahoinvointia.

Kriisi- ja väkivaltatyöntekijä Jouni Paananen

## LINITY/ASSIP - Lyhyt interventio itsemurhaa yrittäneille

Linity on 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.

Linity on tarkoitettu henkilöille, joilla on taustalla ensimmäinen tai toinen itsemurhayritys; hoito olisi hyvä aloittaa 1-2 viikon sisällä itsemurhayrityksen jälkeen tai heti, kun akuutti sairaalahoito ei ole enää tarpeen. Lisätietoja ja tulostettava esite [tästä linkistä](#).

Ajanvaraus ja neuvonta Linityyn liittyen 044 7888 470. Yhteydenottopyynnön voi jättää työntekijöille lisäksi sähköpostitse [toimisto@kriisikeskusmobile.fi](mailto:toimisto@kriisikeskusmobile.fi). Kriisikeskus Mobilessa on myös mahdollista tukea läheisiä.

### Muita avun ja tuen tarjoajia:

MIELI ry valtakunnallinen kriisipuhelin

Kriisikeskusverkosto

Verkkokriisikeskus Tukinet

Sekaisin -chat

Kirkon keskusteluapu



KRIISIKESKUS MOBILE

# Apua itsemurhayrityksen jälkeen

Keskustelutukea kannattaa hakea heti

**mieli**  
Jyväskylän seudun mielen terveysseura



## TUNNISTATKO ITSETUHOISUUDEN RISKITEKIJÄT?

→

- AIEMPI ITSEMURHAYRITYS
- RUNSA PÄIHITEIDEN KÄYTTÖ
- MIELENTERVEYS- JA NEUROLOGISET ONGELMAT
- FYYSISET SAIRAUDET
- TALOUDELLISET HUOLET
- MUUT STRESSAVAT ELÄMÄNTILANTEET
- MONIEN RISKITEKIJÖIDEN KASAANTUMINEN

••• JOKAINEN TILANNE ON YKSILÖLLINEN. •••

JOLLEKIN JO YKSI RISKITEKIJÄ VOI OLLA KOHTALOKAS SIINÄ MISSÄ TOINEN PYSTYY KÄSITTELEMÄÄN MONIA RISKITEKIJÖITÄ SAMANAIKaisesti

## Tunnistatko itsetuhoisuuden riskitekijät?

Tunnistamalla mahdollisia itsetuhoisuuden riskitekijöitä, voit pysähtyä varmistamaan, miten läheisesi oikeasti voi.

Apua itsetuhoisuuteen mm.

- ✓ yhteys 112 kiireelliset tilanteet
- ✓ oman alueen terveyskeskukset ja päivystys

Valtakunnallisesti mm.

- ✓ Valtakunnallinen kriisipuhelin 092 525 0111
- ✓ Sekasin-chat
- ✓ Lasten ja nuorten puhelin 116 111

Keski-Suomen alueella auttavia tahoja mm.

- ✓ oman alueen terveyskeskukset ja päivystys
- ✓ Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys 014 266 0149/24h

- ✓ Kriisikeskus Mobile - järjestölähtöistä kriisiapua 044 7888 470, arkinen ma-to klo 8-20 ja pe klo 8-17. Kriisikeskus Mobilesta tukea myös läheisille.

## Aavista, puutu, uskalla auttaa, Apua ajoissa! -hanke

Apua ajoissa! -itsemurhien ehkäisy hankkeella haetaan ratkaisua korkeaan itsemurhakuolleisuuteen Keski-Suomen ja Etelä-Savon alueilla. Maakuntien yhteistyössä toteutettava hanke pyrkii selkeyttämään palveluketjuja itsemurhariskissä oleville, itsemurhaa yrittäneille, sekä itsemurhan tehneiden, tai sitä yrittäneiden läheisille. Kriisikeskus Mobilen yhtenä roolina hankkeessa on itsemurhia ennaltaehkäisevä puheeksiotto -koulutus, joka kohdistetaan sote-alan ammattilaisille. Hankesuunnitelman mukaisesti koulutusta pyritään jakamaan yli 2000 ammattilaiselle hankkeen aikana. Tälle syksylle on kaavailtu viisi samansisältöistä koulutusta, joihin ilmoittautuminen on auki.

Kriisikeskus Mobilen lisäksi Keski-Suomesta hankkeessa on mukana Ksshp, Jyväskylän kaupunki ja Sovatek säätiö. Etelä-Savosta hankkeessa on mukana Essote, sekä Mikkelin kriisikeskus. Työskentely osatoteuttajien kesken on sujunut hienosti ja hyvässä yhteistyössä. Hanke jatkuu vuoden 2022 loppuun.

*Liisa Jaakonaho, Väkivaltatyöntekijä ja Apua ajoissa! -hanketyöntekijä*



## Lapset puheeksi -menetelmä käytössä Mobilessa

Kriisikeskus Mobilessa on aloitettu vuoden 2022 aikana Lapset puheeksi -menetelmän käyttö.

Lapset puheeksi -työ on kehitetty tukemaan lasten ja perheiden pärjäävyyttä isoissa tai pienissä arjen muutoksissa tai vaikeuksissa. Lapset puheeksi® (LP) -menetelmän avulla rakennetaan vanhempien, muiden lapsen elämän tärkeiden ihmisten ja lapsen välille yhteistä ymmärrystä arjesta. Lähtökohtana on tukea perheitä heidän arkisissa ympäristöissä, kuten lasten kouluissa, päiväkodeissa, neuvolassa tai vapaa-ajanympäristöissä.

## Ajatuksia väkivaltatyöntekijältä

Toukokuun loppuun mennessä Mobilen väkivaltatyöhön on tilastoitu 347 asiakastilannetta. Väkivaltaa kokeneiden puolella asiakastilanteita oli 230 ja väkivaltaa käyttäneiden puolella 112. Paritapaamisia oli viisi.

Itse teen yksilötyötä väkivallan kokijoiden kanssa. Aloitin kriisityöntekijänä Mobilessa vuoden vaihteessa ja väkivaltatyöntekijänä maaliskuun alussa. Väkivaltatyön lisääminen kriisityön oheen tuntui minulle luonnolliselta jatkumolta, koska olen tehnyt väkivaltatyötä väkivaltaa kokeneiden kanssa jo ennen Mobileen tuloani. Väkivallan kokijoiden kanssa työskennellessäni olen huomannut, kuinka merkityksellistä väkivaltaa kokeneille on tiedon saamisen ja kuuntelevan kohtaamisen lisäksi se, että apua ja tukea on saatavilla mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Väkivallan aiheuttama häpeä ja pelko vaikeuttavat avun hakemista ja voivat pahimmillaan nostaa kynnyksen niin korkeaksi,

ettei avun hakeminen tunnu omalla kohdalla mahdolliselta.

Oikeaan aikaan tapahtunut ohjaaminen tuen piiriin voi parhaimmillaan katkaista pitkäänkin jatkuneen väkivallan kierteen ja auttaa asiakasta voimaantumaa niin, ettei väkivallan vaikutukset ulotu yhtä voimakkaina hänen tulevaisuuteensa. Sen lisäksi, että asiakas itse saa mahdollisesti turvallisemman tulevaisuuden, on usein kyse myös väkivallalle altistuneiden lasten tulevaisuudesta ja sen turvaamisesta. Vaikka kyseessä on yksilötyöskentely väkivaltaa kokeneen asiakkaan kanssa, voi työskentelyn vaikutukset ulottua useampaan ihmiseen ja olla kauaskantoisempia kuin äkkiseltään tulee ajatelleeksi. Tämänkin vuoksi se, että asiakas ohjautuu sopivien palveluiden äärelle ja moniammatillinen yhteistyö toimii, on erittäin merkityksellistä. Yhteistyön kautta tapahtuva kynnyksen madaltaminen voi olla asiakkaan kannalta ratkaiseva tekijä avun saamisen suhteen.

Mobilessa yksilötyötä väkivallan kokijoiden kanssa tekevät Liisa Jaakonaho (044 528 0276) ja Miia Kovanen (050 452 2925). Yksilötyötä väkivaltaa käyttäneiden kanssa tekee Jouni Paananen (050 531 3339).

*Turvallista alkukesää ja ollaan yhteydessä matalalla kynnyksellä!*

*Miia Kovanen, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä*



044 528 0276  
050 4522 925  
050 531 3339

# Mobilen väkivaltatyö

## Sama käsi

Se sama käsi lyö ja silittää. Letittää rauhallisesti tyttären hiukset, vaikka ovat jo myöhässä. Kantaa nukkuvan nuorimmaisen hellästi autosta omaan sänkyyn. Peittelee ja nostaa lattialle tipahtaneen unikaverin lapsen viereen peiton alle. Se sama käsi tekee kovasti töitä. Pitää hyvää huolta kodista, on aina valmis auttamaan, kun joku tuttava pyytää apua.

Minä ajattelen, että miten se käsi voi olla yhtä aikaa niin hyvä ja satuttaa niin syvältä? Mikään määrä rakkauttani ei enää riitä. Tiedän sen jo ennen lyöntiä, äänenpainosta ja tunnelmasta. Se on se hetki, jolloin huomaan siirtyväni tilanteissa seuraamaan omaa elämäni aivan, kun ulkopuolisena. Tiedän, että mitään ei ole sanottavissa, kun väkivallansykli on pyörähtänyt kohtaan- ärsyyntyminen. Näen kun käsi on valmiina iskuun.

Ei se käsi aina lyö. Toisinaan käsi ottaa kiinni tai estää huoneesta poistumisen. Käsi tekee senkin liian kovaa, olkavarteen jää usein käden sormenjäljet. Joskus käsi vääntää puhelimeni väkisin itselleen. Käden omistaja haluaa tietää kuka lähetti viestin? Ja miksi tähän aikaan? Joku toinenko?

Pidän iltojen rauhasta, arkipäiväni ovat ruuhkaksi asti täynnä tehtävää. Lapseni tuomia ilon ja onnen tehtäviä. Sitten, tunnen käden. Pienet ovat jo menneet nukkumaan. Käsi laskeutuu reidelleni tai silittää niskaa. Katsomani ohjelma muuttuu sumuksi ja äänet puuroutuvat. Käsi on tullut vaatimaan. Lempeyttä kädelle silitys kai merkitsee - minun keholleni kosketus on pelkkää paniikkia. Joskus ajattelen, että hakisin apua tai kertoisin jollekin. Ehkä se päivä on huomenna?

*Kirj. Reija Okkonen, kriisityöntekijä*

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden on ollut vaikeampaa hakea ja saada apua korona-aikana, koska kotiin eristäytyminen on mahdollistanut ja tuonut esiin läheisten ihmisten pakottavaa kontrollia ja vallankäyttöä, ilmenee tuoreesta tutkimuksesta.

## Lähisuhdeväkivalta jää usein näkymättömiin

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät aina huomaa lähisuhdeväkivaltaa, ja siksi sen havaitsemiseen pitää panostaa. Sadat tuhannet suomalaiset joutuvat pelkäämään läheistensä väkivaltaa. Ongelman laajuudesta huolimatta se jää usein näkymättömiin. Ennaltaehkäisevä työ on tehokkain tapa torjua lähisuhdeväkivaltaa, kirjoittavat tutkijat MustRead artikkelissa. [Lue lisää.](#)

### Apua väkivaltaan:

Akuutti tilanne: soita 112.

Keski-Suomessa apua myös mm.

★ Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys 014 266 0149/24h

★ Kriisikeskus Mobile 044 7888 470 ja/tai [väkivaltatyön yksilötyöt](#)

★ Keski-Suomen turvakodit Jkl 050 4688 179 ja Äänekoski 050 4773 973, [lähisuhdeväkivaltatyö](#)

★ Perheasiain neuvottelukeskus 044 7747 052.

## Rikosuhripäivystyksen kuulumisia

Kevät on lähtenyt käyntiin tavanomaiseen tapaan asiakkaita tavatessa ja heidän kanssaan keskustellessa puhelimitse. Tukihenkilöt olivat totuttuun tapaan aktiivisia tukisuhteissa, heille kuuluukin suuri kiitos heidän tekemästään työstä.

Tänä keväänä oli ensimmäinen hybridikoulutus uusille RIKUn vapaaehtoisille. Koulutus toteutettiin yhdessä Sastamala-Huittisen alueen vapaaehtoisten kanssa. Jyväskylän ensimmäinen koulutuspäivä tapahtui koko lauantaipäivän kestäväenä, jossa kouluttajana oli aluejohtajamme Noora Nieminen. Uusia vapaaehtoisia tänä keväänä koulutuksen osallistui viisi. Koulutus päättyi toukokuun 18., jolloin seurasimme Teamsin välityksellä valtakunnallisesti Outi Mäenpään luentoa vuorovaikutuksesta. Iltaan osallistuivat niin uudet kuin myös ”vanhat” vapaaehtoiset. Illan aikana nautimme myös kevätkauden päätöksen kunniaksi maittavan illallisen. Työ ei suinkaan jää tauolle, vaikka päätösillallinen nautittiinkin.

Vapaaehtoiset osallistuivat vapaaehtoisten messuille, jotka voitiin järjestää Jyväskylän kaupungin kirjastolla koronavuosien jälkeen 27.4. Siellä pitkäaikainen vapaaehtoisemme Arto kertoi omasta vapaaehtoistyöstään ja siitä, mikä on häntä motivoinut vuonna 2014 alkaneeseen RIKUn vapaaehtoisuuteen. Osa juuri koulutuksen päättäneistä vapaaehtoisista on lähtenyt rohkeasti toimintaan mukaan aloittaen toiminnan tukihenkilönä. Jo toiminnassa olevista vapaaehtoisista, osa on aloittanut myös valtakunnallisen 116 006-puhelimen päivystäjänä. Mikäli koet, että sinulla on aikaa ja halua toimia vapaaehtoisena merkityksellisessä vapaaehtoistyössä, tutustu [riku.fi](#) nettisivujen kautta työuotoihin ja täytä siellä lomake, niin otamme sinuun yhteyttä seuraavan kurssin alkaessa.

Rikosuhripäivystyksen toiminnanohjaajat ovat osallistuneet eri verkostopalaverihin edellisvuosien tapaan. Infoja on pidetty eri yhteistyötahoille. Yhteistyö eri toimijoiden kesken on yksi tapa tehdä tunnetuksi RIKUn työtä ja samalla myös levittää tietoa RIKUn erilaisista toiminnoista -> [chat](#), [RIKUN](#)





RIKOSUHRIPÄIVYSTYS  
BROTTSOFFERJOURN

## JYVÄSSEUDUN PALVELUPISTE

toimii Kriisikeskus Mobilen yhteydessä

Matarankatu 2 (C-ovi)

40100 Jyväskylä

toiminnanohjaajat:

050 368 0188, 050 336 8028

valtakunnallinen 116 006-puhelin, juristin  
puhelinneuvonta ja RIKUn verkkosivut.

Kesän koittaessa palvelupisteemme ei suinkaan ole  
täysin suljettu, vaikka toiminnanohjaajat viettävätkin  
kesälomiaan seuraavasti:

Lea 15.6-10.7.2022 -> tänä ajankohtana yhteydenotot  
toiminnanohjaaja Anne Arnberg p. 050 336 8028.

Anne 11.7- 7.8.2022 -> tänä ajankohtana yhteydenotot  
toiminnanohjaaja Lea Manninen p. 050 368 0188.

*Aurinkoa, lepoa ja lämmintä kesää teille kaikille  
Toivottavat Anne ja Lea*

## Uupumuksesta kohti voimaantumista - vertaisryhmä

Kriisikeskus Mobilen ja FinfamiKS:n yhteistyössä toteutettava vertaisryhmä "Uupumuksesta kohti voimaantumista" on kokoontunut kolme kertaa ja kaksi kertaa on vielä jäljellä. Ryhmää vetävät työpareina Liisa Jaakonaho ja Susanna Takanen Mobilesta sekä Anne-Riitta Merta ja Jenni Uusitaival FinfamiKS:sta - Omaiset mielenterveytyön tukena.

Vertaisryhmään mahtui 9 osallistujaa; 6 naista ja 3 miestä. Ryhmän teemoina ovat olleet:

1. "Mistä uupuminen johtuu" - tutustumista ja ryhmäytymistä. Omien tarinoiden ja kokemusten sanoittamista. Uupumisen merkit, millaisia vaikutuksia uupumuksella on, miten kriisi vaikuttaa uupumukseen, pitkäaikainen uupuminen.

2. "Tunteiden käsitteleminen" - oman sisäisen ja ulkoisen maailman kuvaaminen korttien avulla; mitä näytän itsestäni ulos päin, mitä oikeasti tunnen sisälläni. Kävimme läpi energiaa tuovia, voimia vieviä ja

neutraaleja tunteita tunnekartan avulla. Keskustelua tunteista, omista rajoista ja tunteiden hyväksymisestä sellaisena kuin ne tulevat. Tunteella on aina jokin tarkoitus, kun pysähdymme sitä kuuntelemaan. Tunteeseen ei ole myöskään tarve jäädä kiinni liian pitkäksi aikaa - osasta tunteita voimme päästää irti.

3. “Resilienssi” = mielen joustokyky, pärjäävyys ja psyykkinen palautumiskyky. Kävimme läpi asioita, mistä resilienssi koostuu ja kolme eri resilienssin tasoa. Keskustelua siitä, millaiseksi resilienssin taso muodostunut juuri nyt omalla kohdalla - se on toki elämän mukana muuttuva.

Jokaisen ryhmän lopussa on erilainen rentoutumishetki tai ohjattu oma aika; kehomeditaatio, nivelten mobilisointi, mielikuvaharjoitus, mindfulness.

Kaksi seuraavaa kertaa ovat aiheiltaan: Suorittaminen ja itsemyötätunto, Kehollinen uupuminen ja keinot voimaantumiseen.

Ryhmässä näkee vertaistuen voiman: ihmiset kertovat omista kokemuksista, ymmärrys tulee puolesta sanasta ja voi jakaa omia keinoja selviytyä ja voimaantua.

*Susanna Takanen, vastaava kriisityöntekijä,  
vapaaehtoistyön koordinaattori*



## Vapaaehtoistyön kuulumisia kevään 2022 ajalta

44 tehtyä vapaaehtoisvuoroa.

3 vapaaehtoisten työnhajausta.

Vapaaehtoisten osaamiskartoitus ja kehityskeskustelut.

VALIKKO-työryhmiin osallistuminen 3x kevään aikana. Viimeisin VALIKKO-palaveri Mobilessa 12.5, jossa esittelyssä/keskustelussa kriisityö, rikosuhripäivystys ja Apua ajoissa- hanke; mukana 15 vapaaehtoistyön koordinaattoria.

Idealinko-työryhmä, vapaaehtoisten pientyöryhmän kokoontumiset.

Vapaaehtoismissut Kaupungin kirjastolla 27.4.2022, jossa mukana Kriisikeskus Mobile ja Jyvässeudun rikosuhripäivystys. Messuilla oli 27 erilaista

# Vapaaehtoisen puheenvuoro



toimijaa/järjestöä esittelemässä toimintaa ja työntekijöiden lisäksi reilut 30 vapaaehtoista oli mahdollistamassa tapahtuman järjestämistä. Meidän vapaaehtoisista mukana Arto, Markku ja Terttu. Messualueella oli kävijöitä noin 200 ja oheisohjelmiin osallistui yhteensä noin 150 henkilöä. Oheisohjelmassa vapaaehtoisilla puheenvuoro/haastattelu vapaaehtoistyöstä; Mobilesta/RIKU:sta Arto kertoi ajatuksia/kokemuksia ja kirjeen muodossa RIKU:n Niina.

Vapaaehtoiset ovat osallistuneet aktiivisesti erilaisiin Webinaari- koulutuksiin mm. sotaan, kriisiin, suruun ja turvattomuuteen liittyen.

Yhteinen työntekijöiden ja vapaaehtoisten tyhy- ja virkistymisiltapäivä poliisien majalla toukokuussa.

Uusien vapaaehtoisten haastattelut, koulutusrunгон valmistelu ja syksyllä 30.8.2022 starttaa koulutus, joka on laajuudeltaan 40-45h. Saat lisätietoja soittamalla numeroon 046-9216101/Susanna.

*Aurinkoa ja rentouttavaa kesää toivotellen, Susanna Takanen, vastaava kriisityöntekijä, vapaaehtoistyön koordinaattori*

## Johtamisen ja kehittämisen harjoittelujaksolla Mobilessa

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija ja suoritan viimeistä harjoitteluani täällä Mobilessa. Olen saanut olla täällä kohta seitsemän viikkoa ja olen viihtynyt hyvin. Mobilen työntekijät ovat ottaneet opiskelijan lämpimästi vastaan ja reippaasti työhön mukaan. On ollut ilo seurata, kuinka ammattitaitoisia työntekijät täällä ovat; ei ole olemassa niin haastavaa tilannetta, mitä heidän kanssaan ei voisi läpi käydä. Olen saanut paljon hyviä oivalluksia ja oppeja.

On ollut mielenkiintoista päästä mukaan asiakastilanteisiin ja käymään keskustelua hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Kiitos kuuluu siis asiakkaille, jotka ovat luottaneet myös opiskelijaan.

Harjoitteluni on nyt loppupuolella ja täältä jäi motivaatio opiskella ja oppia lisää kriisityöstä. Rakastan kehittää itseäni työntekijänä ja siksi olen hyvin kiitollinen, että suoritin harjoitteluni täällä Mobilessa.

*Adeline Tirola, sosionomiopiskelija (amk)*



## Opiskelijana Mobilessa



Sotatilanne Ukrainassa voi aiheuttaa huolta;

## keskusteluapua on mahdollista saada eri tahoilta

Apua ja tukea antavien tahojen yhteystietoja löydät täältä.

## Webinaareja, oppaita, suosituksia ja koulutuksia

Turvassa-hankkeen **Vaativan erotyön käsikirja** (Ensi- ja turvakotien liitto)

HUOMA ry:n (Henkirikoksen uhrien omaiset) **kaikille avoimia webinaareja**

THL:n verkkokoulutukset alan tyntekijöille ja opiskelijoille

Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen (Hotus, Hoitotyön tutkimussäätiö)

Lasten kaltoinkohtelun tunnistamisen tehokkaat menetelmät sosiaali- ja terveydenhuollossa (Hotus, Hoitotyön tutkimussäätiö)

Käypähoitosuositus: Traumaperäinen stressihäiriö

Käypähoitosuositus: Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito



## JSMS ry:n hallitus vuonna 2022

Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry:n hallituksen puheenjohtaja toimii Marja Heikkilä ja varapuheenjohtajana Sinikka Vuorela. Hallituksen jäseniä vuonna 2022 ovat Pirkko Hammaren, Annukka Heimonen, Anneli Kuusinen-Laukkala, Katja Mäkelä, Erja-Riitta Niskanen ja Ritva Salpakoski.

Liity Jyväskylän Seudun Mielenterveysseura ry:n jäseneksi

Jäsenenä olet mukana tukemassa ja halutessasi kehittämässä JSMS ry:n toimintaa osallistumalla kevät- ja syyskokouksiin.

## Lahjoittamalla tuet toimintaamme - nyt myös MobilePay 18085

Lahjoitukset ovat tärkeä tuki työllemme - ne kohdennetaan konkreettisesti kriisiauttamiseen ja mielenterveyden edistämiseen Keski-Suomessa.

Lahjoituksen tekeminen MobilePaylla:

1. Avaa MobilePay
2. Syötä lahjoitettava summa
3. Syötä 5-numeroinen lyhytnumero 18085
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä.

Lahjoituksen tekeminen tilisiirtona:

- \* Merkitse saajaksi: Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry
- \* Tilinumeroksi: FI27 5290 0240 396539 (Osuuspankki Keski-Suomi)
- \* Viestiksi: Kriisiauttaminen ja mielenterveyden edistäminen.

KIITOS tuestasi ❤️!



## Hyvää kesää!

Kriisikeskus Mobile on avoinna arkipäivisin ma-to klo 8-20 ja pe 8-17.

Seuraava uutiskirje ilmestyy syyskuussa 2022.

Terveisin Mobilelaiset.

Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Toimintaa rahoittavat palvelukunnat (2/3) ja STEA (1/3). Vuonna 2022 Mobilessa työskentelee 8 palkattua sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaista sekä kaksi RIKUn toiminnanohjaajaa. Lisäksi toimintaan osallistuu vapaaehtoistyöntekijöitä sekä Mobilessa harjoittelua suorittavia alan opiskelijoita.

Palvelukunnat: Hankasalmi, Joutsa, Jyväskylä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Keuruu, Kinnula, Kivijärvi, Konnevesi, Kuhmoinen, Kyyjärvi, Laukaa, Luhanka, Multia, Muurame, Petäjävesi, Pihtipudas, Saarijärvi, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski.

Kriisikeskus Mobile  
toimisto@kriisikeskusmobile.fi  
kriisikeskusmobile.fi

Rekisteriseloste  
Tietosuojaseloste  
Tämän uutiskirjeen toimitti Viesti-Ville.