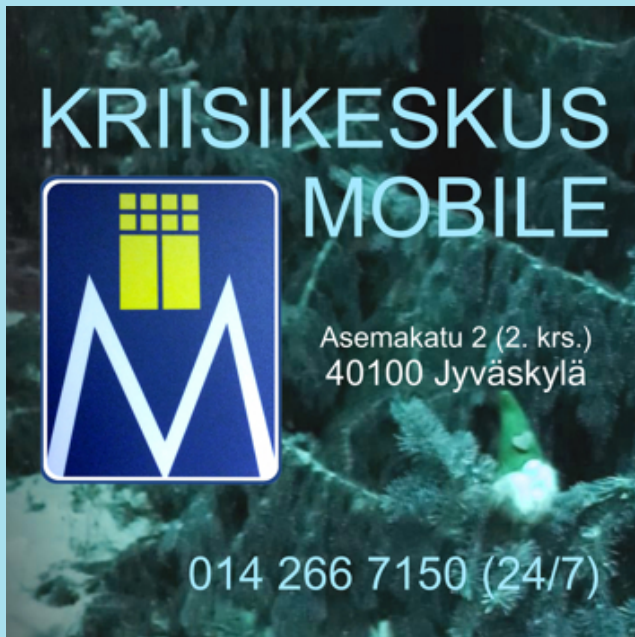


Kriisikeskus Mobilen uutiskirje sisältää ajankohtaisia kuulumisiamme, tietoa toiminnastamme, työmuodoista, tilastoista sekä työntekijä-, vapaaehtois- ja/tai opiskelijablogitekstejä.

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

Rauhallista vuodenvaihdetta!

Vuoden 2019 joulukalenterimme pääset seuraamaan [Facebookissa](#) ja [Instagramissa](#). Kalenteriluukkujen takaa avautuu asiakkaiden ja yhteistyötahojen näkemyksiä Mobilen tekemästä työstä; luukkujen takaa löytyy myös anonyymejä, suoria lainauksia kriisi- ja väkivaltatyön asiakaspalautteista.



Kriisikeskus Mobile avoinna myös Jouluna ja Uuden Vuoden pyhinä 24/7

Kriisikeskus Mobilen (014-266 7150/24h) kriisityön toiminta-alueeseen kuuluu koko Keski-Suomi (23 kuntaa): Hankasalmi, Joutsa, Jyväskylä, Jämsä, Kannonkoski, Karstula, Keuruu, Kinnula, Kivijärvi, Konnevesi, Kuhmoinen, Kyyjärvi, Laukaa, Luhanka, Multia, Muurame, Petäjävesi, Pihtipudas, Saarijärvi, Toivakka, Uurainen, Viitasaari ja Äänekoski.

Lue lisää Mobilen toiminnasta:

<https://kriisikeskusmobile.fi/kriisityo/>

<https://kriisikeskusmobile.fi/vakivaltatyo/>

Kriisikeskus Mobilessa toimii myös Keski-Suomen maakunnan kuntien rikosuhripäivystyksen (Riku:n) palvelupiste; 050-368 0188 tai Mobile 014-266 7150. <https://kriisikeskusmobile.fi/rikosuhrityo/>

Mobilen tilastoja 1.1.-30.11.2019

Kriisikeskus Mobilessa ja Rikosuhripäivystyksen Jyvässeudun palvelupisteessä on ollut tammi-lokakuun aikana tilastoituja yhteydenottoja yhteensä 12890.

Yhteydenottojen taustalla ensisijaisina syinä asiakastilanteissa olivat elämän kriisit (3190 tilanteessa mm. kriisitynnyt perhetilanne, erotilanne, sairaus); traumaattiset kriisit (2763 mm. kuolema, läheisen itsemurha, onnettomuus); mielenterveyteen liittyvät syyt (2154); rikokseen (1364); väkivaltaan (1061); päihteisiin ja riippuvuuksiin (274) ja lastensuojeluun (250) liittyneet syyt.

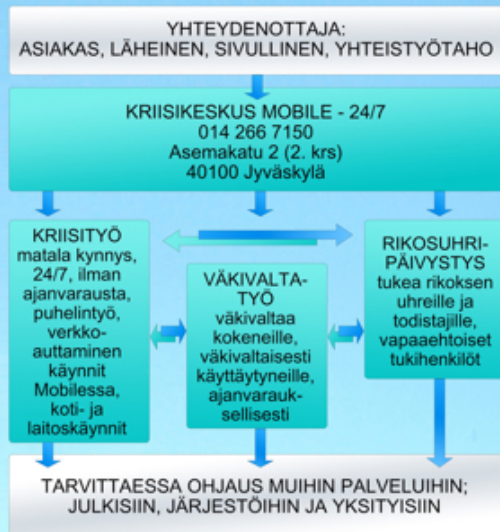
Ensisijaiset yhteydenotot tapahtuivat pääosin puhelimitse.

Asiakaskäyntejä Mobileen oli tammi-marraskuun aikana yhteensä 1418. Koti- ja laitoskäyntejä Mobilen kriisityöstä tehtiin 284 kpl ja Rikosuhripäivystystyöstä 222 kpl - yhteensä koti- ja laitoskäyntejä tehtiin tammi-marraskuun aikana kriisi- ja RIKU-työstä 506 kpl.

Kriisi- ja RIKU-työhön koulutuksen saaneet vapaaehtoiset ovat tehneet tammi-marraskuun aikana 211 vapaaehtoisvuoroa. Lisäksi vapaaehtoiset ovat tehneet myös rikosuhritukihenkilötyötä.

Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja, sosionomi yamk

ASIAKKAAN POLKU KRIISIKESKUS MOBILESSA



Hoitosuositus äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukemiseksi

Hoivatyön tutkimussäätiö Hotus on jo viime vuonna 3.9.2018 julkaissut hoitosuosituksen äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukemiseksi. Hoitosuosituksessa kootaan yhteen paras mahdollinen tutkimusnäyttö ja asiantuntijatieto liittyen äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukemiseen. Suosituksen tavoitteena on lisätä tietoa äkillisesti kuolleen henkilön läheisten selviytymistä edistävistä tuesta sekä yhtenäistää käytäntöjä läheisten tukemiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa, ensilinjan palveluissa ja yhteiskunnassamme. Suosituksen tarkoituksena on kuvata äkillisesti kuolleen henkilön läheisten selviytymisessä edistäviä ja hyväksi koettuja tukikeinoja.

Äkillinen kuolema saattaa aiheuttaa kuolleen läheisille traumaattisen kriisin sekä hallinnantunteen menetyksen, josta toipuminen voi kestää pitkään, jopa läpi elämän. Vaikka kuolemaan liittyvä suru on normaali, yksilöllinen ja dynaaminen prosessi, vaikuttaa se kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti surevaan läheiseen ja hänen elämäänsä. Äkillinen kuolema alentaa surevien läheisten toimintakykyä sekä voi vaikuttaa negatiivisesti heidän terveyteensä, elämänlaatuunsa sekä perhedynamiikkaan, perheen ulkopuolisiin suhteisiin sekä taloudelliseen tilanteeseen.

Äkillisen kuoleman taustalla voi olla esimerkiksi itsemurha, henkirikoksen uhriksi joutuminen, erilaiset kuolemaan johtaneet sairauskohtaukset (esimerkiksi sydänkohtaus), alkoholin- tai muiden päihteiden yliannostuskuolemat, kohtukuolemat, onnettomuudesta johtuneet kuolemat sekä tapaturmakuolemat, kuten hukkumiset.

Äkkikuoleman seuraukset läheisten terveyteen ja hyvinvointiin sekä koko elämään ovat moninaisia, joten läheisten selviytymisen edistäminen ja kielteisten seurausten ehkäisy ovat tärkeitä ja perusteltuja. Suru- ja selviytymisprosessissaan läheiset käyttävät erilaisia selviytymiskeinoja. Lähiverkostolta saadun tuen ja vertaistuen lisäksi ammattihenkilöstön ammattitaitoinen surevien kohtaaminen ja tuki ovat tärkeitä läheisten selviytymisen kannalta. Äkillisesti

kuolleen henkilön läheisten tukeminen kuoleman jälkeen on auttajille vaativa tehtävä ja tästä syystä he tarvitsevat siihen yksityiskohtaiset suositukset.

Kriisikeskus Mobilen toiminnassa tukeudutaan mm. tähän Hotuksen laatimaan hoitosuositukseen.

Mobile mukana Kansainvälisessä Mielenterveyspäivässä 10.10.2019

Kansainvälistä mielenterveyspäivää on vietetty jo vuodesta 1992. Tänä vuonna kansainvälistä mielenterveyspäivää vietettiin 10.10.2019 ja Mobilen edustajina tapahtumassa olivat Anniina ja Hanna.

Kansainvälisen mielenterveyspäivän avulla halutaan herättää keskustelua mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin edistämisestä. Päivän teemana oli näyttää vihreää valoa elämälle tasa-arvoisesti, diagnooseista riippumatta ja edistämällä avoimempaa keskustelua.

Jyväskylässä tapahtumaa oli järjestämässä [Mielenterveys- ja päihdetoimijoiden verkosto METELI](#), joka on monipuolinen epävirallinen yhteistyöverkosto. Verkosto syntyi syksyllä 2008. Tällä hetkellä verkostossa on yli 210 jäsentä.

Verkoston tavoitteena on yhteistoiminnallisten palvelujen suunnittelu, kehittäminen ja arviointi. Toimijoiden tunnetuksi tekeminen, yhteisen vaikuttamisen vahvistaminen ja jaksamisen vahvistaminen.

Toiminnassa korostetaan sosiaalista kuntoutumista, kuntoutustyön pitkäjänteisyyttä ja asiakaskeskeisyyttä.

Jyväskylässä Kansainvälisenä mielenterveyspäivänä järjestettiin 'Vihreää Valoa Elämälle' -kulkue. Tämän lisäksi Ostoskeskus Sepässä vietettiin tapahtumaa, jossa juontajana oli Touko Aalto. Tapahtumassa oli myös livemusiikkia, taidetta, heijastinpaja, kasvomaalausta ja METELI-verkoston toimijoiden esittelypisteet.

Anniina Manninen, kriisityöntekijä, sosionomi (amk)



Mobilen väkivaltatyö

046 921 6101
044 528 0276
050 531 3339



Tietoa Mobilen väkivaltatyöstä

Mobilen yksilöväkivaltatyöstä saavat tukea väkivaltaa kokeneet ja väkivaltaisesti käyttäytyneet. Väkivaltatyön yksilötyön tavoitteena on, että väkivalta loppuu asiakkaan elämässä. Asiakkaan kokema tai käyttämä väkivalta ei ole välttämättä fyysistä väkivaltaa vaan se voi olla esimerkiksi henkistä tai taloudellista väkivaltaa, kontrollointia tai vallankäyttöä. Yksilötyö on keskusteluapua sekä tarvittaessa yhteistyötä myös eri viranomaisten kanssa. Asiakkaalla on mahdollisuus tavata yksilötyöntekijää 1-5 kertaa.

Asiakas voi ottaa itse yhteyttä väkivaltatyöhön. Myös eri yhteistyötahot voivat ohjata Keski-Suomen maakunnassa asuvan väkivaltaa kokeneen tai väkivaltaisesti käyttäytyneen [Mobilen väkivaltatyöskentelyyn](#). Väkivaltatyöntekijöiden kanssa voi tehdä yhteistyötä puhelimitse ja myös työparityöskentelynä.

Väkivaltatyön yksilötyötä väkivaltaa kokeneiden kanssa tekevät Hanna Thitz 046 921 6101 sekä Sinikka Vuorela 044 528 0276 ja väkivaltaisesti käyttäytyneiden kanssa Jouni Paananen 050 531 3339.

Vaihtoehto väkivallalle -ohjelma - yksilötyötä väkivaltaisesti käyttäytyneiden kanssa

Vaihtoehto väkivallalle -ohjelma koostuu 3-5:stä yksilökäynnistä sekä n. 15:stä yksilökäyntien jälkeisestä ryhmäkäynnistä. Yksilökäynnit tehdään pääsääntöisesti Mobilen tiloissa ja ryhmään valitut kokoontuvat Yliopiston psykologian laitoksella.

Vaikka puhutaan väkivaltaohjelmasta, yksilötapaamiset ja ryhmä ovat asiakasta huomioivia ja joustavia, eivät tiukkaan strukturoituja.

Ensimmäisellä yksilökäynnillä kohdatuksi tulemisen kokemus vaikean asian kanssa on ensisijalla. Vaikka Mobile on matalan kynnyksen paikka, väkivallan käyttäjälle kynnys on usein korkea; syyllisyyden ja häpeän tunteen kohtaaminen ei ole helppoa.

Yksilötapaamisten keskustelut ovat asiakaslähtöisiä, joissa väkivalta on keskustelujen keskiössä. Usein tilanne on kriisiytynyt esim. parisuhde- tai kasvatusasioissa. Tilannesidonnoisessa väkivallassa päihteillä on usein iso vaikutus. Yksilötapaamisissa huolehdiin aina, että väkivalta kartoitetaan ja konkretisoidaan. Väkivaltaa ja sen tuomia seurauksia pohditaan suhteessa asiakkaan omaan elämään ja elämänhistoriaan.

Vaihtoehto väkivallalle -ohjelman nimen mukaisesti tapaamisissa pyritään löytämään vaihtoehtoja väkivaltaiselle käyttäytymiselle, että väkivalta loppuisi. Olen huomannut, että tekijä puhuu niukkasanaisemmin väkivaltilanteista kuin kokija. Siksi työskentelyssäni käytän havainnemateriaalia, kuten esim. elokuvan keinoin kerrottuja vallankäytön ja väkivallan tilanteita. Sivullisena seurattun tilanteen kautta asiakkaan on mahdollista peilata omaa käyttäytymistään vastaavanlaisissa tilanteissa; tallenteella esitetyn henkilön väkivaltaiselle käyttäytymiselle on mahdollista alkaa yhdessä etsiä muita keinoja.

Vaikka työskentelen pääsääntöisesti väkivaltaa käyttäneiden kanssa, ei asiakkaan suhde väkivaltaan aina ole niin yksioikoinen. Taustalla voi olla omia väkivaltakokemuksia ja nykyisessä suhteessakin väkivalta voi olla molemminpuolista. Väkivaltaa tarkastellaan kokonaisuutena: käyttäjänä vastuunottoa omasta käytöksestä ja esim. lapsuudessa itse koettujen väkivaltakokemuksen vaikutusta omaan elämään, käyttäytymiseen ja keinovalikoimiin. Väkivaltaa käyttäneen omien uhrkokemusten käsittelyssä on tärkeä korostaa, että mikään, ei päihteet tai oma vaikea historia, anna oikeutusta väkivaltaiselle käyttäytymiselle.

Viiden yksilökäynnin tarkoitus on herättää asiakkaassa vastuuntunto omasta käytöksestä ja voinnista (mielenterveydestä) sekä vahvistaa empatiaa väkivallan kokijaa kohtaan. Usein asiakkaan työskentelymotivaatio alussa on ulkoinen; että välttään esim. erolta. Tapaamisten edetessä motivaation on tarkoitus muuttua sisäiseksi ja alkaa vaikuttaa pysyvästi asenteiden ja käyttäytymismallien muuttumiseen.

Tapaamisten päättymisen jälkeen kerätyissä yksilötyön palautteissa on tullut esille, että yksilötyön käynnit sekä niissä käydyt keskustelut ovat tukeneet käyttäytymisen muutosta. Myös empatian tunne on asiakkaiden mukaan lisääntynyt sekä päihteiden käyttöön on tullut muutosta. Tiukoissa tilanteissa käynnit Mobilessa ovat palanneet mieleen ja tuoneet harkintaa yksittäisiin tilanteisiin, ja sitä kautta todellisiin syvempiin käyttäytymisen muutoksiin.

Yksilötyön käyntien (3-5 kertaa) jälkeen asiakkaalla on mahdollisuus ohjautua puoliavoimeen ryhmään Jyväskylän yliopiston psykologian tutkimus- ja kehittämisklinikalle.

Jouni Paananen, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä, nuorisotyöntekijä, teol.kand.

Yksilötyötä väkivaltaa kokeneiden kanssa

Mobilen väkivaltatyön koordinaattorin Sinikka Vuorelan ajatuksia kriisi- ja väkivaltatyöstä sekä omasta työntekijyydestä voit lukea [blogitekstistä](#) Mobilen nettisivuilta.

Rikosuhripäivystys tiedottaa

Rikosuhripäivystyksen tehtävänä on parantaa rikoksen uhrin, hänen läheisensä ja rikosasian todistajan asemaa mm. tuottamalla matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalveluita. Palvelupisteestä voi kysyä myös henkilökohtaista RIKU-tukihenkilöä, jonka kanssa voi keskustella kokemastaan sekä, joka on tarvittaessa asiakkaan henkisenä tukena rikosasian käsittelyn eri vaiheissa (esim. poliisilaitoksella, oikeusapu- ja asianajotoimistossa, oikeudenkäynnissä).

Jyväskylän Rikosuhripäivystystä Kriisikeskus Mobilessa koordinoi RIKUn toiminnanohjaajat Lea Manninen p. 050 368 0188 tai Erika Ceasay p. 050 336 8028.

Rikosuripäivystyksen valtakunnalliset nettisivut löydät täältä.

050 368 0188
050 336 8028

JYVÄSSEUDUN
RIIKU
RIKOSUHRIPÄIVYSTYS
TIEDOTTAA

Opiskelijana Mobilessa



Opiskelua kriisityön ohella

Hei

Olen Anne Arnberg ja olen Kriisikeskus Mobilessa vastaavana kriisityöntekijänä.

1997 olen valmistunut lähihoitajaksi mielenterveys-, kriisi - ja päihdetyön linjalta. Tuolloin tein opiskeluni loppuvaiheessa opintoihin liittyvän harjoitteluni Mobilessa, ns. ”vanhassa Mobilessa, asemapäällikön talossa, keltaisessa talossa”. Harjoittelun jälkeen ajattelin, että ”voi että, jos joskus saisin oikeasti tehdä tuota työtä”. Tämä mahdollistui aika piankin valmistumiseni jälkeen. Olin silloisessa maalaiskunnassa vanhustyössä ja sain mahdollisuuden ns. ”vaihtoon” ja sain työskennellä 10 kk Mobilessa. Edelleen tämän jälkeen ajatukseni jäi vahvasti kriisityöhön ja sain uuden mahdollisuuden kriisityöntekijän tehtävään puoleksi vuodeksi. Tästä puolesta vuodesta on kulunut nyt marraskuussa 12 vuotta. Edelleen ajatukseni on vahvasti se, että kriisityössä asiakkaiden kohtaaminen ja tukeminen antavat todella paljon.

Huhtikuusta 2019 olen aloittanut Mobilessa vastaavan kriisityöntekijän tehtävät. Tehtävän vastaan otettuani olen aloittanut myös keväällä lähiesimiehen ammattitutkinnon opinnot Jyväskylässä Gradialla. Opintoja suoritan työni ohessa ensi kesään saakka. Tämä tuo omat haasteensa ajan käytön suhteen vuorotyötä tehdessä, mutta koen, että on tärkeä asia olla myös vuorotyössä yhdessä työkavereiden kanssa, sekä saada tehdä myös opintoja työni rinnalla. Kotonani lapset ovat jo ”maailmalla”, joten senkin puolesta on hyvä mahdollisuus opiskella. Opintopäiviä, läsnäolopäiviä minulla on kerran kuukaudessa. Niihin kuuluu tehtäviä, jotka on kohdennettu kyseisten päivien aiheisiin, sekä välitehtäviä. Tehtävien tekeminen ja opiskelu tuntuvat todella mielekkäältä, kun voi peilata asioita/tehtäviä omaan työhön. Opinnot tukevat ja antavat paljon työhöni. Olen tykännyt opiskelusta todella paljon, jotka herättävät ajatuksia, ideoita ja ymmärrystä.

Olen innostunut ja kiinnostunut opinnoistani ja huomaan, että koskaan ei ole liian ”vanha” opiskelemaan.

Vapaaehtoistyöntekijä Heli kertoo kokemuksistaan Mobilessa

Olen jo vuosia tiennyt, että joskus tulen tekemään vapaaehtoistyötä. Kovin syvällisesti en tähän syytä osaa eritellä, mutta luultavasti taustalla on halu auttaa ja tukea niitä, jotka syystä tai toisesta ovat omassa elämässään haastavassa tilanteessa. Toki vapaaehtoistyö palvelee myös itsestä lähteviä tarpeita: Tarvetta kokea itsensä hyödylliseksi ja oppia uutta.

Syksyllä 2018 elämäntilanteeni oli vihdoinkin sellainen, että lisääntyneen vapaa-ajan myötä huomasin pystyväni sitoutumaan vapaaehtoistyöhön. Olin tutkiskellut useitakin vapaaehtoistyön muotoja, mutta lopulta päädyin ilmoittautumaan Mobilen ja Rikun vapaaehtoiskoulutukseen, ja osallistuin kevään 2019 koulutukseen. Mobilessa tehtävän työn ja sen sisältöjen lisäksi minulle oli tärkeää, että Mobilessa vapaaehtoisvuorot on mahdollista sopia joustavasti omaan työhön ja perhe-elämään sopivaksi.

Koulutuksen jälkeen olen tehnyt Mobilessa vuoroja melko säännöllisesti, ja lisäksi minulla on yksi Riku-tuettava. Olen kokenut työn antoisaksi ja opettavaiseksi, minkä lisäksi koen saaneeni monessa asiassa uutta näkökulmaa omaan palkkatyöhöni ja siellä kohtaamiini asioihin ja ilmiöihin. Asiakastilanteisiin mukaan meneminen on tuntunut helpolta, ja olen voinut luottaa siihen, että tarvittaessa saan tukea ja ohjausta kriisityöntekijöiltä. Työ Mobilen vapaaehtoisena on vastannut niitä mielikuvia, joita minulla siitä oli etukäteen. Riku-tukihenkilönä otan vasta hiukan haparoivia, mutta kuitenkin määrätietoisia ensiaskeleitani.

Kuten meille vapaaehtoisten koulutuksessa kerrottiin, kriisityössä oppii paljon itsestään. Miten reagoin haastavissa tilanteissa? Uskallanko kohdata traumakokemusten herättämät äärimmäiset tunnereaktiot? Pystynkö kohtaamaan asiakkaat ilman ennakoasenteita? Oman jaksamisen kannalta tärkeintä on mielestäni itsensä kuunteleminen ja omien voimavarojen tarkkailu. Asiakkaan kannalta uskon tärkeintä olevan aito kuunteleminen ja kuuleminen sekä ihmisen kohtaaminen ihmisenä.

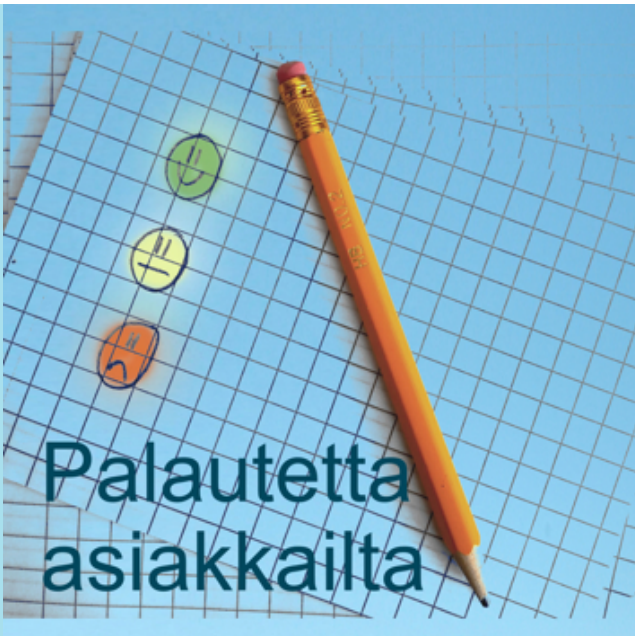
Heli, Mobilen ja RIKUn vapaaehtoistyöntekijä



Lainauksia asiakaspalautteesta

"Luulin jo menettäneeni uskon siihen, että selviän. Oli vain sekasorto...hämmennys; käsi ojentui, siihen tartuin, löytyi sanat...merkitys, sain takaisin luottamuksen ja elämän. Lumi valkaisi mielen ja maan, pystyin taas joulusta nauttimaan. Tarttukaa käteen, kun se ojennetaan, rauhan ja joulumielen sekä tontut iloiset se tuo tullessaan...sen lämmön tulen ikuisesti muistamaan."

"Joulun sanoma on rauhaa ja toivoa. Oman elämäni myrskyissä olen saanut kokea tyyntymistä ja valon



pilkahduksia työne kautta. Olette arjen enkeleitä juuri silloin, kun on vaikea nähdä eteenpäin. Kiitos."

Palautetta Mobilen toiminnasta voit antaa [täällä](#).

Hyvää Joulua ja mielenrauhaa alkavalle vuodelle 2020!

Kriisikeskus Mobile avoinna 24/7.

Seuraava uutiskirje ilmestyy maaliskuussa 2020.

Lämpöä ja iloa kaamokseen,
toivottaa Mobilen väki.



Kriisikeskus Mobile on avoinna 24/7, myös viikonloppuisin ja juhlapyhinä. Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Mobilea ylläpitää Jyväskylän Seudun Mielenterveysseura ry. Toimintaa rahoittavat palvelukunnat (4/5) ja STEA (1/5).

Mobilessa työskentelee 15 palkattua sosiaali- ja terveysalan ammattilaista. 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; koko Keski-Suomen maakunta.