



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

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

Vuoteen 2022

Viime vuoden 4/2020 uutiskirjeessä summasin vuoden 2020 olleen meille kaikille kriisin aikaa - tästä vuodesta 2021 voi todeta kriisin jatkuneen, kun olemme edelleen toimineet sekä eläneet vuoden 2021 koronakriisin keskellä. Lisäksi vuosi 2021 on ollut meille kriisikeskuksessa muutoksen vuosi, kun toimintaamme on jo kohdistunut supistuksia syksyn aikana ja vuoden 2022 alussa toiminta supistuu lisää. Mobilen järjestölähtöinen kriisityö tulee jatkossa säilymään supistetuin resurssein matalan kynnyksen kriisikeskuksena:

Tavoitat meidät numerosta 044 7888 470

31.12.21 saakka klo 8-22

01.01.22 alkaen arkisin ma-to klo 8-20 ja pe klo 8-17.

Voit asioida myös kasvokkain Kriisikeskuksen tiloissa Matarankatu 2, 40100 Jyväskylä.

Pidämme avoimna [pop up chatia](#) aina työtilanteiden salliessa.



Meihin voit olla yhteydessä mm. 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 sosiaalipäivystykset](#) ja virka-ajan ulkopuolella Keski-Suomen sosiaalipäivystyksyksikkö: 014 266 0149. Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystyksyksikkö tulee toimimaan 24/7 vuoden 2022 alusta alkaen.

[Keski-Suomen turvakoti](#)



Matarankatu 2 (D-ovi)
40100 Jyväskylä

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

Lisää auttavia tahoja

Merkittävä lahjoitus LähiTapiola Keski-Suomelta järjestölähtöiseen kriisityöhön

LähiTapiola Keski-Suomi lahjoitti keskisuomalaisille mielenterveyttä edistäville toimijoille yhteensä 120 000 euroa. Suurin osa lahjoitusvaroista (100 000 €) suunnattiin meidän toimintaan eli Jsms ry:n Kriisikeskus Mobileen. Lahjoituksella voimme vahvistaa vuoden 22 alusta seitsemään työntekijään supistuvaa henkilöstöämme yhdellä lisätyöntekijällä kahdeksi vuodeksi. Lisäksi varoilla mahdollistuu henkilöstöme lisäkoulutus itsemurhien ehkäisyyn liittyen.

Suurkiitos LähiTapiola Keski-Suomelle tästä merkittävästä lahjoituksesta. [Lisätietoja tästä](#). Kiitos myös eri tahoille ja yksittäisille henkilöille onnittelusta ja viesteistä, joita olemme työhöme sekä lahjoitukseen liittyen saaneet.



JSMS ry 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.

Kiitos ja hyvää joulua!

Kiitos meidän työntekijöille, vapaaehtoisille, harjoitteluissa olleille opiskelijoille sekä yhteistyötahoille vuodesta 2021. ❤️

Hannele Huovin sanoin hyvän joulun toivotus: ”Avaatko oven joulun tulla? Joulun on jo täällä! Vai pidätkö ovesi visusti kiinni, salvat oven päällä? Sadun huoneessa salaisessa saat lahjaksi ruusut ja tähdet. Ota ne reppuun, evääksi, kun matkoillesi lähdet.”

Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja

Mobilien tilastoja 1.1.- 30.11.2021

Kriisikeskus Mobilessa oli tammi-marraskuun aikana yhteydenottoja yhteensä 10 819. Yhteydenottoista suurin osa oli suoria asiakasyhteydenottoja - lisäksi yhteydenottajina olivat mm. sosiaalityö, poliisi ja terveydenhuolto.

Kriisikeskuksesta järjestölähtöistä kriisityötä Keski-Suomeen - eniten yhteydenottoja tuli Jyväskylästä, Laukaasta, Jämsästä, Saarijärveltä, Äänekoskelta ja Muramesta.

Yhteydenottojen taustalla ensisijaisina syinä olivat

- ✔ traumaattiset kriisit (3270 kpl mm. kuolema, läheisen itsemurha, äkillinen sairastuminen, henkirikos, tulipalo),
- ✔ elämän kriisit (2872 kpl mm. yksinäisyys, sairaus, huoli läheisestä, ero, ihmissuhdekriisit, kriisiytynyt perhetilanne),
- ✔ mielenterveyteen liittyvät syyt (1999 kpl mm. akuutti ahdistuneisuus, pitkäaikainen sairaus, itsetuhoisuus),
- ✔ väkivaltaan (830 mm. lähisuhdeväkivalta, perheväkivalta, väkivallan uhka),
- ✔ rikokseen (352 mm. seksuaalirikos, ryöstö),
- ✔ päihteisiin ja riippuvuuksiin (210 mm. alkoholi, lääkkeet) ja
- ✔ lastensuojeluun (130 mm. huoli lapsesta ja kriisiytynyt perhetilanne) liittyneet syyt.



Ensisijaiset yhteydenotot tapahtuivat Mobileen pääosin puhelimitse 91,5 %. Yhteydenottoja tuli myös chatin välityksellä. Asiakaskäyntejä kriisi- ja väkivaltatyöhön oli tammi-marraskuussa 830. Koti- ja laitospöyntejä Mobilesta on tehty ko. aikana 151 kpl.

Vapaaehtoisvuoroja kriisityöhön koulutuksen saaneet vapaaehtoiset ovat tehneet tammi-marraskuussa 177 kpl sekä lisäksi osa vapaaehtoisista toimi rikosuhripöyvytyksessä tukihenkilöinä.

Asiakastyötä tilastoidessa tilastoidaan aina myös työn vaikutuksia, jotka tulleet esiin yhteydenottajan puheessa - vain 9,1 % asiakastilanteissa tammi-marraskuun aikana ei ole tullut esiin työn vaikutuksia.

- ✔ Asiakkaista kuulluksi/kohdatuksi/paremmiin voivaksi 61,6 %
- ✔ Apua/tukea saanut 64,5 %
- ✔ Apua/tukea ei saanut tai työ ei vastannut odotuksia 4,5 %.

Matalan kynnyksen järjestötyöllä on inhimillisten vaikutusten lisäksi myös huomattavia kansantaloudellisia vaikutuksia. Järjestölähtöisen kriisikeskustyön kautta vaikutetaan mm. siihen, että kun vaikeissa elämäntilanteissa ja erilaisissa kriisitilanteissa saa apua ja tukea -> mm. itsemurhat vähenevät. Työn vaikutuksiin tilastoitujen vastauksien perusteella 251 asiakasta on sanonut, ettei aio satuttaa itseään/tehdä itsemurhaa: Yhden aikuisen ihmisen itsemurhan ehkäisy merkitsee noin 2 miljoonan euron säästöä inhimillisten vaikutusten lisäksi.



Henkilökunnan kuulumisia

”Only good vibes”?

Kuinka suremme ja näytämme tunteita tänä päivänä? Kuinka kosketuksissa olemme siihen, miltä meistä oikeasti tuntuu? Suoritammeko surua ja muita tuntemuksia siten, että yritämme päästä niistä mahdollisimman nopeasti eroon?

Osallistuin marraskuussa Surevan kohtaaminen-hankkeen webinaariin, jossa aiheena surun monimuotoisuus. Surututkija Mari Pulkkinen kävi läpi tieteellisiä tutkimuksia surusta ja kriisistä sekä toi esille 2020-luvun käsityksiä surusta. Nostan esille yhden 2020-luvun käsityksen, joka puhuttelee itseä monelta eri kantilta: ”Suru on prosessi, joka etenee aaltoillen kohti selviytymistä tai toipumista.”

Mielestäni suru ja menetyksen kokemus kulkee ihmisen mukana koko elämän. Kun oman läheisen menettää sairauden, itsemurhan, onnettomuuden, henkirikoksen tai muun kuoleman kautta, se muuttaa tietyiltä osin pysyvästi elämää. Kriisityön pohjalta näen asiakkaiden kokemusten kautta, että on ollut ”elämä ennen läheisen kuolemaa” ja ”elämä läheisen kuoleman jälkeen.” Ihminen on prosessissa haluamattaan.

Ajattelen, että ”prosessi” - sana saattaa aiheuttaa ihmisessä kovaakin painetta saada äkkiä itsensä sellaiseen kuntoon, että kokee selviytyneensä tai toipuneensa. Tai että ainakin muut ihmiset näkevät, että nyt on selviydytty ja on pikkuhiljaa palattu ns. normaaliin arkeen. Mihin normaaliin? Ja mistä on selviydytty?

Pulkkinen (2021) nosti puheessaan esille esimerkiksi sodanajan vaikutukset suomalaisten käsitykseen surusta, joka heijastelee vielä tänäkin päivänä yhteiskunnalliseen ajatteluun. Suruun on ikään kuin käperrytty. Itsellekin piirtyy mieleen sodanajan sitkeät pakkoselviytyjät, jotka ovat joutuneet pakon edessä kantamaan vahvaa haarniskaa, vaikka valtava suru ja epätoivo olisivat todelliset tunteet. Pakon edessä tunteet on painettu toissijaiseksi asiaksi, kun on vain pärjättävä elämässä, tapahtui mitä tapahtui.

Pulkkinen (2021) mukaan tänä päivänä surun ja tunteiden läpikäymisen yksi uhka on ”Only good vibes”-ajattelu, eli ”vain hyviä viboja.” Itselle nousee mieleen, että positiivinen psykologia, ylipositiivinen elämänsenne, ”hyvän kautta” ja ”only good vibes”- ajattelu saattavat luoda sen illuusion, ettei mitään äkillistä ja järkyttävää tapahdu omalle kohdalle tai jos tapahtuu, niin miten siitä voisi päästä mahdollisimman pian yli.

Jos yhteiskunnallisesti ja ammattiauttajien kesken jaetaan yltyöpositiivinen suhtautuminen myös surevan ja kriisissä olevan ihmisen kohdalla, niin kohtaamista ei tapahdu. Sureva ja kriisissä oleva ihminen kaipaa ennen kaikkea aktiivista kuuntelua, läsnäoloa ja myötätuntoa, jotta hän tulee kohdatuksi. Myös ammattiauttajan on helpompi ja kevyempi sivuttaa ihmisen suru/kriisi, kuin aidosti pysähtyä, osittain samaistua ja olla käytettävissä. On inhimillistä, että haluaisi auttaa surevaa siten, että hän nopeasti pääsisi takaisin ns. normaaliin elämään. Mihin normaaliin elämään? Läheisen menettäminen jättää meihin aina jäljen ja muokkaa meitä ihmisenä - emme voi enää palata siihen elämään täysin, mitä joskus elimme. Mielestäni surua ei tarvitse saada työstettyä valmiiksi, vaan se elää ja muotoutuu jokaisessa läpikäymisen ja kohtaamisten kautta. Jonain päivänä saattaa olla, että suru on siten muuttanut muotoaan, että se ei vaikuta itseen enää yhtä voimakkaasti, kuin juuri menetyksen tapahtuessa. Tai osalla surukokemus jää hyvin voimakkaaksi ja aktiiviseksi niin kehoon kuin mieleen.

Kokemukseemme surusta ja kriisistä vaikuttaa voimakkaasti oman elämän historia, omat elämäkokemukset, resilienssi eli psyykinen joustokyky ja ympärillä olevat tukiverkosto sekä voimavarat. Oma toiveeni on, että jokainen, joka kohtaa surussa ja kriisissä olevia ihmisiä, kävisi mielessään läpi seuraavan ajatuksen: ”Pysähdy, ole läsnä, kuuntele aktiivisesti, anna aikaa ja tilaa, kartoita voimavarat, ole sensitiivisen rohkea ja myötätuntoinen.”

Mobilen väkivaltatyö

Loppuvuosi on väkivaltatyön saralla ollut vilkas. Uusia asiakkaita yksilötyöhön on ohjautunut kriisityöstä, rikosuhripäivystyksestä, sovittelutoimistosta, lastensuojelusta, mielenterveyspalveluista sekä poliisilta. Asiakkaat ovat myös itse ottaneet yhteyttä suoraan väkivaltatyöntekijöihin.

Aktiivisessa asiakkuudessa yksilötyössä on tällä hetkellä n.50 asiakasta. Asiakkaita on tavattu kasvotusten Kriisikeskus Mobilen tiloissa, verkkovälitteisesti, sekä puhelimitse.

Syksyn aikana on koronatilanne huomioiden pystytty pitämään myös väkivaltaa kokeneiden naisten ryhmää, johon on osallistunut neljä yksilötyöstä siirtynyttä naista. Ryhmä on kokoontunut syksyn aikana kahdeksan kertaa. Mobileen kohdistuvista supistuksista huolimatta väkivaltatyö jatkuu ensi vuonnakin niin yksilötyön kuin ryhmienkin osalta.

Voit auttaa asiakasta (hänen luvallaan) välittämällä hänen yhteystietonsa Mobileen, jonka jälkeen olemme häneen yhteydessä ja sovimme jatkosta. Näin kynnyksellä olla itse yhteydessä poistuu ja asiakas saa varmimmin apua.

Asiakasohjaus väkivaltatyöskentelyyn onnistuu soittamalla väkivaltatyöntekijöiden henkilökohtaisiin numeroihin (Liisa Jaakonaho 044 528 0276, Jouni Paananen 050 531 3339) tai Mobilen kriisipäivystyksen numeroon 044 7888 470. Meidät tavoittaa myös sähköpostitse.



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

Apua ajoissa! -itsemurhien ehkäisy hanke on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. 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 puhekesioto -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.

Toisena vastuualueena on Lapset puheeksi -menetelmän systemaattinen käyttöönotto perheissä, joissa on tapahtunut itsemurha, tai itsemurhayritys. Lapset puheeksi -keskustelussa keskitytään lapsen arkeen eri toimintaympäristöissä. Keskustelu on hyvä käydä, kun lapsen arjessa tapahtuu muutoksia. Menetelmäkoulutusta jalkautetaan täsmennetysti niille ammattilaisille, jotka työskentelevät perheiden kanssa. Hankkeella pyritään myös saamaan näkyvyyttä itsetuhoisuudelle, tarkoituksena vähentää aiheeseen liittyvää stigmaa. Näkyvyydestä vastaa hankkeen



viestintätiimi yhdessä hankkeen osatoteuttajien kanssa. 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

Omassa työssäni kohtaan asiakkaita, jotka ovat joutuneet kokemaan kriisin elämässään. Kriisin kohdatessa, arjessa tapahtuu muutoksia. Nukkuminen voi olla haastavaa, ruoka ei välttämättä maistu, erilaiset somaattiset oireet voivat vaikuttaa toimintakykyyn. Kriisin luonteesta riippumatta, usein vanhemmat kuitenkin kantavat huolta lapsistaan. Miten lapset pärjäävät? Miten lapset selviytyvät? Miten heitä voi tukea tässä kriisiytyneessä tilanteessa? Lapselle täytyy tarjota apua ja äkkiä, mutta mitä se apu on ja mistä se löytyy? On kuitenkin niin, että lapsen tapa ymmärtää ja käsitellä kriisiä poikkeaa vahvasti aikuisten tavasta. Lapset tarvitsevat kriisitilanteissa eniten sitä, että arki pysyisi mahdollisimman muuttumattomana ja rutiineista voitaisiin pitää kiinni. Lapsen arjen äärelle täytyy siis hetkeksi pysähtyä ja tutkia mitä se pitääkään sisällään.

[Lapset puheeksi -työ](#) tuo valtavan hyvin esiin sen, mikä lapsen arjessa on jo hyvin. Kriisin ja menetyksen keskellä asioihin tulee toisenlaista perspektiiviä, jolloin yhä useammat asiat arjessa voivat näyttäytyä erilaisena. Elämme hyvin oirekeskeisessä yhteiskunnassa ja keskitytään ensisijaisesti katsomaan asioita ongelmien näkökulmasta. Lapsiin kiinnitetään usein huomiota silloin, kun jokin ongelma ilmenee ja silloinkin kaikki voimat keskitetään siihen ongelmaan. Lapsi voi tällöin helposti nähdä itsensä ongelmana. Ajattelen, että Lapset puheeksi -työ haastaa mukavasti tätä ajattelua. Olen aina valtavan mielissäni, kun asioita ajatellaan hyvän kautta ja nostetaan esiin niitä asioita, jotka ovat jo hyvin. On tosi merkityksellistä, että vanhempi näkee oman lapsensa vahvuudet, jolloin hän voi tukea myös lasta näkemään omia vahvuuksiaan. Siinä lapsen itsetunto pääsee kasvamaan ja hän voi kokea onnistumisia. Omassa työssäni käymistä keskusteluista olen lähes poikkeuksetta saanut sen palautteen, kuinka mukavaa onkin huomata, miten moni asia lapsen arjessa sujuu, vaikka perhe on kohdannut kriisin ja aikuisen oma elämä on saattanut kääntyä pääläelle. Kuitenkaan pelkkään sujumiseen ei kannata tuudittautua, sillä kukkivatkin kukat tarvitsevat vettä. On tärkeää, että arjen hyviä, sujuvia asioita myös tuetaan ja vahvistetaan. Juuri tämän ajattelun olevan palkitsevaa, niin vanhemman, kuin lapsenkin näkökulmasta. Lapset puheeksi -työ on toki oiva keino huomata myös niitä uinuvia ongelmakohtiakin, asioita, joita tässä yhteydessä kutsutaan haavoittuvuuksiksi. Balanssi on tärkeää, myös tässä.

Jos ajatellaan neuvonpidon mahdollisuuksia lapset puheeksi -työssä, niin myös silloin voidaan arjesta nostaa esiin siellä jo olevia vahvuuksia. Nämä vahvuudet voivat olla isovanhempia, valmentajia, kummeja, setiä, tätejä, enoja, tai naapureita. Nämäkin vahvuudet täytyy vain nähdä ja valjastaa sitten käyttöön lapsen arjen tueksi. Yhteiskuntamme on paitsi oirekeskeinen, myös suorittamiseen orientoitunut. Olemme mielestäni myös vieraantuneet yhteisöllisyydestä, mitä tulee perhe-elämään ja lasten kasvatukseen. Missä ennen kolme sukupolvea asui samassa asunnossa, tai vähintäänkin samassa pihapiirissä, nykyään pyritään pärjäämään yksin. Siitä on tullut meille ikään

kuin arvo. Näin ei kuitenkaan tarvitsisi olla, sillä monesti apu on löydettävissä niistä ihmisistä, jotka ovat jo lähellä. Aina läheisiä ei kuitenkaan ole ja silloin apu voi olla löydettävissä koulusta, varhaiskasvatuksesta, tai erilaisista perheiden palveluista. Yksin ei tarvitse pärjätä, vaan lapsen arkeen voi saada tukea. Lapset puheeksi -työ on mielestäni yksi lempeä tapa löytää myös ne arjessa olevien verkostojen vahvuudet.

Lapset puheeksi -työtä tehneet voivat varmasti samaistua ajatukseeni siitä, että toimintasuunnitelma on lapset puheeksi -työn helmi. Itse ajattelen, että helmen kauneuden kruunaa nimenomaan vahvuuksien esiin nostaminen. Kun aiemmin mainitsin, että kukkivatkin kukat tarvitsevat vettä, tarkoitin sitä todella. Pidän ajatuksesta, että toimintasuunnitelmaan pyritään nostamaan enemmän vahvuuksia, kuin haavoittuvuuksia. Tämä lähestymistapa vahvistaa ennaltaehkäisevää näkökulmaa. Kuten kaikki tiedämme, ennaltaehkäisevät toimet ovat usein kustannustehokkaita, mutta ennen kaikkea perheiden näkökulmasta kestävä kehityksen mukaisia. Olisi suorastaan epäeettistä odottaa ensin, että asioista tulee ongelmia, ennen kuin ryhdytään toimimaan. Tämän vuoksi ajattelenkin, että mitä laajemmalle pystymme tätä lapset puheeksi -työn sanomaa levittämään, sitä kestävämmäksi voimme sote-alalla, sekä sivistystoimissa työtämme kehittää.

Etelä-Savon ja Keski-Suomen alueilla on käynnissä [Apua ajoissa! -itsemurhien ehkäisyhanke](#), jonka yhtenä tavoitteena on, että lapset puheeksi -keskustelu käytäisiin aina perheissä, joissa on tapahtunut itsemurha, tai vakava itsemurhayritys. Pidän tätä tavoitetta tärkeänä erityisesti sen vuoksi, että tiedetään perheessä tapahtuneen itsemurhan lisäävän itsemurhan riskiä myös läheisille. On siis merkityksellistä, että pysähdytään tässäkin tapauksessa lapsen arjen äärelle ja katsastetaan tilanne. Tuetaan arjessa olevaa hyvää sen sijaan, että keskitytään niihin ongelma-kohtiin. Tällä tavoin voimme tehdä tärkeää ennaltaehkäisevää työtä lasten arjessa.

Hyvä synnyttää hyvää, siihen keskittyminen kannattaa, joten muistetaan antaa kukille vettä.

Liisa Jaakonaho, Väkivaltatyöntekijä ja Apua ajoissa! -hanketyöntekijä

Jouluinen tervehdys Rikosuhripäivystyksestä

Vuosi alkaa olemaan loppuillaan ja myös Rikussa aletaan valmistautumaan vuoden vaihtumiseen. Vuosi on ollut myös meille Rikulaisille erilainen kokonaisuudessaan koronan tuomien muutosten ja rajoitusten keskellä. Olemme tyytyväisiä siihen, että tänäkin vuonna asiakkaat ovat löytäneet meidät ja olemme saaneet olla tukena yhä useammalle rikoksen uhrille.

Marraskuussa Rikussa järjestettiin taas valtakunnalliset rikosuhripäivystysten työntekijöiden työkokouspäivät. Työkokouksessa käsiteltiin ajankohtaisia asioita, mm. päättyneitä ja käynnissä olevia hankkeita. Keskustelua käytiin myös siitä, kuinka muistamme palvelupisteillä arvokasta työtä tehneitä vapaaehtoisiamme.

Tästä työstä suuri kiitos meidän vapaaehtoisille tukihenkilöillemme, joita ilman tämä työskentely ei olisi mahdollista. Heidän avullaan yhä useammalle rikoksen uhrille voidaan taata henkilökohtaista tukea rikosprosessin aikana. Kiitos siis meidän mahtavat vapaaehtoiset. ❤️

Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneillemme, jotka ovat ohjanneet omista organisaatioistaan asiakkaita palveluidemme piiriin.

Vuoden vaihtuminen tuo myös muutoksia meille tänne Rikuun, sillä toiminnanohjaaja Erika jää pois toistaiseksi, viettämään perhevapaita. Erikan sijaisena aloittaa 01.01.2022 Anne Arnberg, jonka tavoittaa jatkossa Erikan vanhasta puhelinnumerosta.

Jos mahdollinen toimintamme Rikun vapaaehtoisena voisi kiinnostaa, niin ole meihin yhteydessä [nettisivujen kautta](#) tai puhelimitse, niin kerromme mieluusti lisää toiminnastamme.

Keski-Suomen maakunnan RIKU toimii Mobilen yhteydessä osoitteessa Matarankatu 2 C, 40100 Jyväskylä; 050 3680188, 050 3368028.

Hyvää Joulua ja Turvallista Uutta Vuotta!

Erika ja Lea





Palautetta asiakkailta

”Apua!

Tänä yönä valvon, yksin. Elämäni yhtäkkiset: poikani kuolema, parisängyn tyhjä puoli, läheiseni itsemurhayritys, kotini menetys, sairauteni ja tämä ahdistus, ovat nyt minulle liikaa.

Onneksi päivisin on apuja, ystäviä ja ammattilaisia. Jospa aamuun jaksaisin.

Yön synkkinä hetkinä, kun aika ja tulevaisuus ovat kadonneet, olen joskus soittanut kriisikeskus Mobileen. Se, että he ovat tarvittaessa aina, 24/7, minuakin varten, on auttanut pahimman yli, sillä synkimmät oloni ja ajatukseni eivät ole osuneet virka-aikaan.

Jos meillä yksinäisillä, surevilla, sairastavilla ja ahdistuneilla olisi valta niin kuin on mieli. Uskon, että antaisimme kaikkemme, että aamu ja elämä valkenisi huomennakin pohtimatta: Mistä apua?

Nimimerkillä: Yhtäkkinen”

Asiakaspalautetta voi antaa asiakastilanteissa sekä nettisivujemme kautta tai sähköisesti.

Vapaaehtoisten päivä 3.12.2021

Vapaaehtoisten päivä on kansainvälinen juhlapäivä, jota juhlittiin Suomessa 3.12.2021. Päivän tarkoituksena oli huomioida ja kiittää vapaaehtoisia heidän tekemästään tärkeästä työstä.

Vapaaehtoisen päivä 3.12 huipentui Kriisikeskus Mobilessa kriisityön vapaaehtoisten pikkujouluruokailuun Kuokkalan kartanossa.

Kiitos meidän vapaaehtoisille tämän vuoden jo 179 tehdystä vapaaehtoisvuorosta - yli 1 080 tuntia vapaaehtoistyötä kriisityössä. Olette tärkeitä! ❤️

Mobile kouluttaa uusia vapaaehtoisia kriisikeskustyöhön - ilmoittaudu mukaan haastatteluun!

Kriisikeskus Mobilessa on mahdollisuus kouluttautua ja osallistua vapaaehtoisena kriisikeskustyöhön. Vapaaehtoisiksi haluavat haastatellaan ennen vapaaehtoisuuskoulutukseen valitsemista. Vapaaehtoisilta edellytetään mm. henkilökohtaista soveltuvuutta, 35-40 tuntia kestävästä kriisityön peruskoulutuksen käymistä sekä sitoutumista vapaaehtoistyöhön, työhönjauksiin ja lisäkoulutuksiin. Vapaaehtoiset työskentelevät Mobilessa 4 tai 6 tunnin vuoron 1-3 kertaa/kk, jolloin vapaaehtoiset tekevät kriisityön päivystystyötä kriisityöntekijöiden kanssa (puhelin-kriisityö, asiakaskäynnit ja chattyö).

Uusien vapaaehtoisten koulutus käynnistyy elokuussa 2022. Voit ilmoittautua haastatteluun [webropol-lomakkeen](#) kautta. Koulutukseen ilmoittautuneet



kutsumme haastatteluun kevään ja kesän 2022 aikana.
Tervetuloa mukaan vapaaehtoistyöhön!



Sosionomiopiskelija Miia

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja sain olla seitsemän viikon harjoittelussa kriisikeskus Mobilessa. Tänä aikana minulle on konkretisoitunut kriisityön monipuolinen kuva. Henkilökohtaisen kohtaamisen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa kriisityössä ja yleisesti sosiaalialalla.

Työporukka on Mobilessa tiivis ja oli mukava päästä osaksi sitä. Myös ohjausta sain heti ensimmäisinä päivinä riittävästi. Koin harjoittelun todella antoisana ja opin paljon uutta.

Päivystystyö jäi erityisesti mieleen erilaisten tilanteiden ennalta-arvaamattomuuden takia ja siksi se oli mielenkiintoista.

Se, että asiakkaat kiittävät paljon Mobilelta saamastaan tuesta, niin myös omasta mielestäni on erittäin tärkeää, että Mobilen kriisityö saa jatkaa toimintaansa ihmisten hyväksi.

Sosionomiopiskelija Miia

Webinaareja, oppaita, suosituksia ja koulutuksia

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

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

THL:n verkkokoulutukset alan työntekijöille 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

Kohti uusia haasteita

Aamukamman piikit käyvät vähiin ja pian on omalta osaltani aika painaa Mobilen ovi kiinni ja jatkaa kohti uusia haasteita. Mobileen kohdistuvien supistusten myötä muutama pitkäaikainen työkaveri onkin jo lähtenyt lomien kautta uusiin tehtäviin ja oma vuoroni on viikon päässä.

Tässä kohtaa on aika kiittää lämpimästi asiakkaita, työkavereita ja yhteistyökumppaneita todella opettavaisista viidestä vuodesta, joihin olen saanut kriisityötä tehdä. Mobilessa olen saanut oppia kriisityön ydintä, aitoa kohtaamista, sekä huomata, kuinka ihmiset pystyvät selviytymään todella hankalastakin tilanteista.

On ollut hienoa päästä ammentamaan Mobilessa yli 20 vuoden aikana työyhteisöön kertynyttä kriisityön osaamista. Asiakkaan aito ja arvostava kohtaaminen on taito, jonka haluan ottaa mukaani mihin ikinä matkaani



jatkankaan. Ja uskon sen olevan myös vallitseva ajatus, jonka kaikki Mobileen jäävät ja Mobilesta lähtevät pitävät kirkkaana mielessään riippumatta siitä, mihin kukin seuraavaksi suuntaa.

kriisityöntekijä Hanna Penttilä

Kriisikeskus Mobilen joulukalenterissa 🎄 kohdataan

Tule seuraamaan meidän tämän vuoden joulukalenteria [fasessa](#) ja [instassa](#). Joulukalenterissamme pohditaan mm.

- 🎄mitä kohtaaminen on
- 🎄mikä on kohtaamisessa tärkeintä
- 🎄miten itse on tullut kohdatuksi
- 🎄mitä toivoo kohtaamisilta
- 🎄miten ammattilaisena kohtaa toisen ihmisen?

Kohtaamisen joulukalenterissa on esillä työntekijöiden, vapaaehtoisten sekä asiakkaiden tekstejä.

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 ❤️!

Rahankeräyslupa: RA/2021/99 JSMS ry/Kriisikeskus Mobile



Rauhaisaa Joulunaikaa!

Vuoden 2021 loppuun asti Mobile on avoinna joka päivä klo 8-22, myös Joulun pyhinä.

Vuoden 2022 alusta alkaen Mobilen on avoinna arkipäivisin ma-to klo 8-20 ja pe 8-17.

Seuraava uutiskirje ilmestyy maaliskuussa 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.