



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 2023

Vuosi 2022 on ollut Kriisikeskus Mobilessa työntäyteinen; asiakas- ja verkostotyötä sekä toiminnan kehittämiseen liittyvää työtä on tehty paljon. Yhteydenottoluvuissa on ollut lähes 20 % kasvu ja kasvokkaisen asiakastyön osuus on lisääntynyt lähes 70 %. Asiakastilanteissa ovat painottuneet erilaiset elämän kriisit mm. erot, eri ihmissuhdekriisit, yksinäisyys, suru, väkivalta, itsetuhoisuus ja mielenterveyden haasteet. Työssämme on painottunut ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, jota toteutamme ja olemme toteuttaneet mm. puhelimitse, chat-työnä sekä kasvokkaisina asiakastapaamisina ja osallistumalla eri verkostoihin.

Sisäisesti kriisityön osaamista ja toimintaamme on hiottu sekä olemme suunnanneet myös kohti uutta Linity (lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle) -menetelmään ja Lapset puheeksi -menetelmään kouluttautumalla. Jo ennestään vahva kriisityön osaaminen on vahvistunut sekä kasvanut vuoden 2022 aikana. Myös uusia vapaaehtoisia on koulutettu mukaan toimintaamme syksyn aikana. Tervetuloa uusille vapaaehtoisille mukaan toimintaan. Tällä hetkellä on käynnissä [RIKU-tukihenkilökoulutukseen koulutettavien tukihenkilöiden haku](#) - RIKUn koulutus alkaa helmikuussa. Uusien kriisikeskusvapaaehtoisten koulutukseen haku avataan tammikuussa 2023, joten kannattaa seurata mm. meidän some-kanavia.

Apua Ajoissa! -hankkeen työ jatkuu vielä vuonna 2023, sillä kehittämistyölle saatiin STM:stä hakuun perustuen 1.1.-30.6.2023 lisää aikaa ja hankkeen tulosten juurruttaminen on käynnissä. Apua Ajoissa!-hankkeen toiminnasta tarkemmin [tästä](#). Vuoden 2023 alussa meillä käynnistyy uusi hanke itsemurhien ehkäisyyn liittyen, sillä Keski-Suomen liiton kesäkuun hankehaussa haettiin rahoitusta Puhutaan Elämästä -Itsemurhien ehkäisy Keski-Suomessa (2023-2024) -hankkeelle ja Keski-Suomen liiton päätöksellä rahoitus myönnettiin meille. Puhutaan Elämästä - Itsemurhien ehkäisy Keski-Suomessa -hankkeesta lisää tässä Uutiskirjeessä 1.1.2023 aloittavan kehittäjäkriisityöntekijä Miia Kovasen kirjoittamana.

Vuosi 2022 on kohta vanha vuosi ja siirrymme uuteen vuoteen 2023, johon liittyy paljon uutta asiakas- sekä kehittämistyötä. Olemme myös uuden kynnyksellä, kun Keski-Suomen hyvinvointialue aloittaa toimintansa 1.1.2023 alkaen vastata noin 273 000 keskisuomalaisen sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen palveluista. Olemme järjestönä täydentämässä palveluja tarjoten psykososiaalista matalan kynnyksen järjestölähtöistä tukea keskisuomalaisille myös hyvinvointialueen käynnistyttyä.

Kiitos asiakkaillemme, työntekijöillemme, vapaaehtoisillemme, harjoitteluissa olleille opiskelijoille sekä Jsms ry:n hallitukselle ja yhteistyötahoille kuluneesta vuodesta. Kiitos kunnille ja STEAlle toimintamme rahoittamisesta. Kiitos myös toimintamme tukijoille lahjoituksista, joilla mm. on

mahdollistunut lähienkilöstöresurssin palkkaaminen, Llnity-menetelmäkoulutukset sekä ryhmätoimintojen tukeminen.

*Kiitos ja hyvää joulun aikaa sekä alkavaa vuotta 2023, Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja*



**KRIISIKESKUS MOBILE**

Matarankatu 2D  
40100 Jyväskylä  
www.kriisikeskusmobile.fi

**mieli**  
Jyväskylän seudun  
mielenterveyskeskus

arkisin ma-to 8-20, pe 8-17

**Järjestölähtöistä kriisiapua Keski-Suomen alueella**

**044 7888 470**

Yksilötyötä väkivaltaa kokeneille:  
044 528 0276 tai 050 452 2925  
Yksilötyötä väkivaltaa käyttäneille:  
050 531 3339

Rikosuhripäivystyksen  
Jyvässeudun palvelupiste  
Kriisikeskus Mobilen yhteydessä:  
050 368 0188 tai 050 336 8028

**RIKU**  
RIKOSUHRIPÄIVYSTYS  
www.riku.fi

## Järjestölähtöistä kriisiapua

Keski-Suomeen arkisin ma-to klo 8-20 ja pe 8-17.

Ota yhteyttä elämän eri kriisitilanteissa.

Tavoitat meidät:

☞ puhelimitse 044 7888470,

☞ kasvokkaiset asiakastapaamiset kriisi-, väkivalta- ja Linity-työssä Matarankatu 2, Jkl sekä

☞ Chat avoinna työtilanteiden salliessa - chatissa myös videopuhelu mahdollisuus.

Katso [videokooste](#) toiminnastamme.

**Kriisikeskus Mobilessa** toimii myös

Rikosuhripäivystyksen Jyvässeudun palvelupiste (1.1.2023 nimi Keski-Suomen palvelupiste).

Rikosuhripäivystyksen valtakunnallinen puhelin 116 006 palvelee suomeksi ma-pe kello 9-20 ja ruotsiksi ma-pe klo 12-14. Rikosuhripäivystyksen chat on auki arkisin 9-15 ja lisäksi ma 17-19 sivustolla: [www.riku.fi](http://www.riku.fi), jossa myös lisätietoja RIKUn palveluista.

**Muita auttavia tahoja:**

Akuuteissa tilanteissa [Hätäkeskus 112](#)

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

Keski-Suomen turvakoti

Perheasiain neuvottelukeskus

Lisää auttavia tahoja

## Mobilen tilastoja 1.1.-30.11.2022

Kriisikeskus Mobilessa oli tammi-marraskuun aikana yhteydenottoja yhteensä 6544. Yhteydenottoista suurin



osa oli asiakasyhteydenottoja. Lisäksi yhteydenottajina olivat mm. asiakkaan läheiset, sosiaalityö, terveydenhuolto, poliisi ja järjestötoimijat.

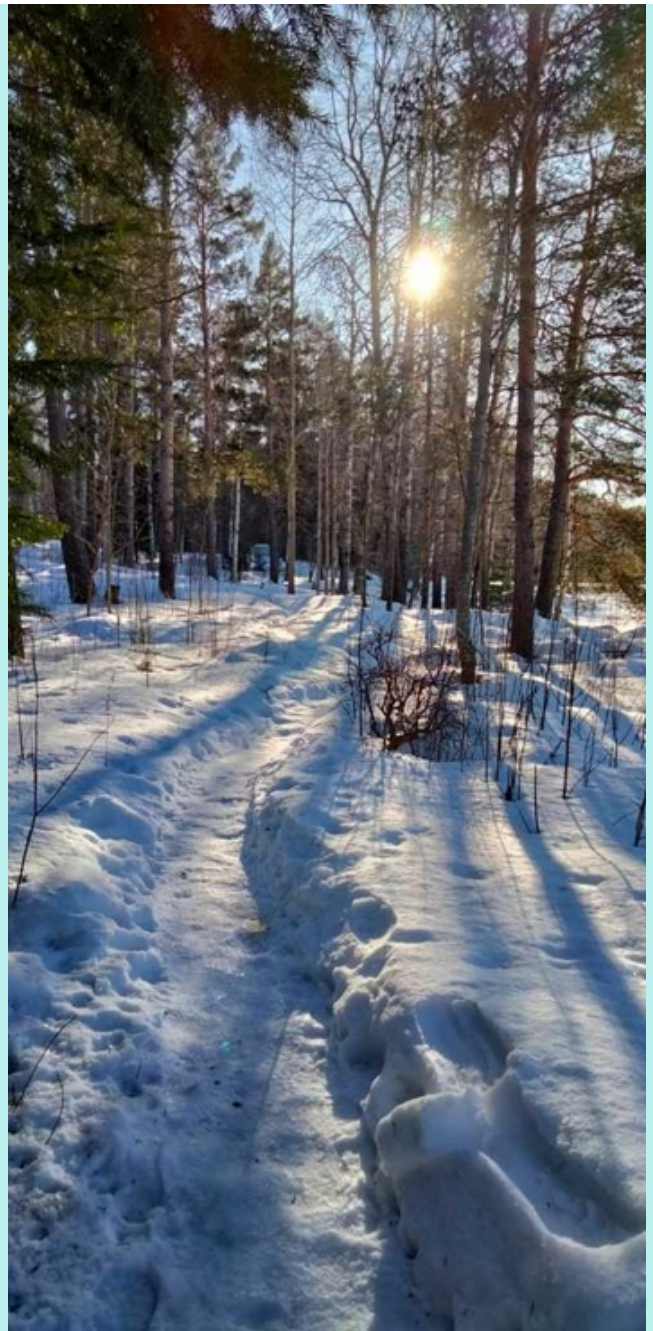
Kriisikeskuksesta on mahdollista saada järjestölähtöistä kriisityötä Keski-Suomeen - eniten yhteydenottoja tuli Jyväskylästä, Laukaasta, Jämsästä, Muuramesta, Saarijärveltä, Joutsasta ja Äänekoskelta sekä Keuruulta ja Viitasaarelta.

Asiakastilanteiden taustalla ensisijaisina syinä olivat:

- ✓ elämän kriisit 1899 kpl (mm. ero, yksinäisyys, parisuhdeongelmat, huoli läheisestä, ihmishuhdekriisi, kriisitynyt perhetilanne, sairaus),
- ✓ traumaattiset kriisit 1606 kpl (mm. kuolema, läheisen itsemurha, aikuisen itsemurhayritys, äkillinen sairastuminen, henkirikos, onnettomuus),
- ✓ mielenterveyteen liittyvät syyt 1120 kpl (mm. akuutti ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, sairaus),
- ✓ väkivalta 940 (mm. lähisuhdeväkivalta, perheväkivalta, väkivallan uhka),
- ✓ rikos 263 (mm. seksuaalirikos, lähisuhdeväkivalta, seksuaalinen väkivalta, pahoinpitely),
- ✓ päihteet ja riippuvuudet 74 (mm. alkoholi, huumeet, lääkkeet) ja
- ✓ lastensuojelu 51 (mm. huolto- ja tapaamisasiat, huoli lapsesta, perhetilanne, neuvonnan tarve).

Ensisijaiset yhteydenotot tapahtuivat Mobileen pääosin puhelimitse 81 % ja suorina asiakaskäynteinä Mobileen. Asiakaskäyntejä kriisi-, väkivalta- ja Linity-työhön Matarankadulle oli tammi-marraskuussa yhteensä 1182. Koti- ja laitospäyntejä Mobilesta on tehty 43 kpl.

Vapaaehtoisuoroja kriisityöhön koulutuksen saaneet vapaaehtoiset ovat tehneet tammi-marraskuussa vapaaehtoisuoroja 83 sekä lisäksi osa vapaaehtoisista toimi rikosuhripäivystyksessä tukihenkilöinä.



## LähiTapiola Keski-Suomi jatkaa Kriisikeskus Mobilen tukemista

LähiTapiola Keski-Suomi lahjoitti vuonna 2022 Kriisikeskus Mobilen toimintaan 150 000 euroa - nyt Kriisikeskus Mobilen tukea jatketaan 50 000 eurolla.

LähiTapiola Keski-Suomen toimitusjohtaja Teemu Toivanen kertoo tiedotteessa, että: "Saimme asiakkailtamme Kriisikeskus Mobilelle tehdystä lahjoituksesta valtavasti positiivista palautetta ja kiitosta. Tämän vuoden 50 000 euron lahjoituksella haluamme varmistaa, että tärkeä kriisityö jatkuu edelleen kattavana."



## Jyväskylän Seudun Mielenterveysseura ry ja Kriisikeskus Mobile kiittävät

Jyväskylän Seudun Mielenterveysseura ry ja Kriisikeskus Mobile kiittävät LähiTapiola Keski-Suomea merkittävästä lähilahjoituksesta kriisiauttamiseen. Lahjoitus tullaan kohdentamaan keskisuomalaisten hyvinvoinnin sekä resilienssin

vahvistamiseen järjestölähtöisen kriisityön keinoin.



**KRIISIKESKUS  
MOBILE**

Matarankatu 2D  
40100 Jyväskylä

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

**mieli**  
Jyväskylän seudun  
mielenterveyskeskus

arkisin ma-to 8-20, pe 8-17

**Apua itsetuhoisiin  
ajatuksiin.**

**Apua itsemurha-  
yrityksen jälkeen.**

**Apua itsetuhoisen tai  
itsemurhaa yrittäneen  
läheisille.**

**044 7888 470**

Keskustelutukea kannattaa hakea heti.

## Kriisikeskus Mobilesta apua itsetuhoiselle, itsemurhaa yrittäneelle sekä itsetuhoisen läheisille.

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. Lisätietoja ja tulostettava esite [tästä linkistä](#).

Ajanvaraus ja neuvonta Linityyn liittyy 044 7888 470. Yhteydenottopyynnön voi jättää työntekijöille lisäksi sähköpostitse [toimisto@kriisikeskusmobile.fi](mailto:toimisto@kriisikeskusmobile.fi).

Kriisikeskus Mobilesta apua myös itsetuhoisiin ajatuksiin ja käyttäytymiseen sekä itsetuhoisen, itsemurhaa yrittäneen tai itsemurhan tehneen läheisille.

### Muita avun ja tuen tarjoajia:

[MIELI ry](#) valtakunnallinen kriisipuhelin

[Kriisikeskusverkosto](#)

[Verkkokriisikeskus Tukinet](#)

[Sekaisin -chat](#)

[Kirkon keskusteluapu](#)

## Puhutaan Elämästä -hanke alkaa tammikuussa 2023

Heti vuoden vaihteen jälkeen tammikuussa 2023 Mobilessa starttaa uusi Puhutaan Elämästä - Itsemurhien ehkäisy Keski-Suomessa -hanke. Hankkeessa keskitytään itsemurhien ehkäisyyn ja vähentämiseen järjestölähtöisen asiakastyön, viestinnän ja verkostotyön keinoin. Hankkeen päärahoitus tulee [Keski-Suomen liitosta](#) Alueiden kestävä kasvun ja elinvoiman AKKE-määrärahasta.

Kaksivuotinen hanke nojaa kehittämistyöhön, jossa huolehditaan erityisesti itsemurhaa yrittäneen lasten, perheen ja muiden läheisten auttamisesta ja tukemisesta. Hankkeen myötä on tarkoitus vahvistaa entisestään Kriisikeskus Mobilen tarjoamaa keskustelutukea itsetuhoisille ja heidän läheisilleen sekä tarjota itsemurhaa yrittäneille matalalla kynnyksellä Linity ([lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle](#)) -työskentelyä, joka uutena työmuotona on tämän vuoden aikana rantautunut meille Mobileen.

Verkostotyötä tullaan hankkeen puitteissa tekemään mahdollisimman paljon, jotta itsemurhien ehkäisystä tulisi yhteinen tavoite koko Keski-Suomen alueella.

*Miia Kovanen, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä, Puhutaan Elämästä -hankkeen kehittäjätyöntekijä*

## Mielenterveystalo.fi -sivuston kokonaisuus teemasta itsetuhoisuus

[Mielenterveystalo.fi](#) -sivustolle on julkaistu selkeä kokonaisuus itsetuhoisuudesta. Sivustolla mm. perustietoa itsetuhoisuudesta, itsetuhoisesta tilasta, turvasuunnitelmasta, avun ja tuen mahdollisuuksista. Sivuilta löytyy oma osionsa tueksi ja avuksi itsemurhan tehneiden läheisille.

Suosittellemme tutustumista [sivustoon Itsetuhoisuus](#). Mielenterveystalon sisällöt sopivat kaikenikäisille.

## Apua ajoissa! -itsemurhien ehkäisyhanke

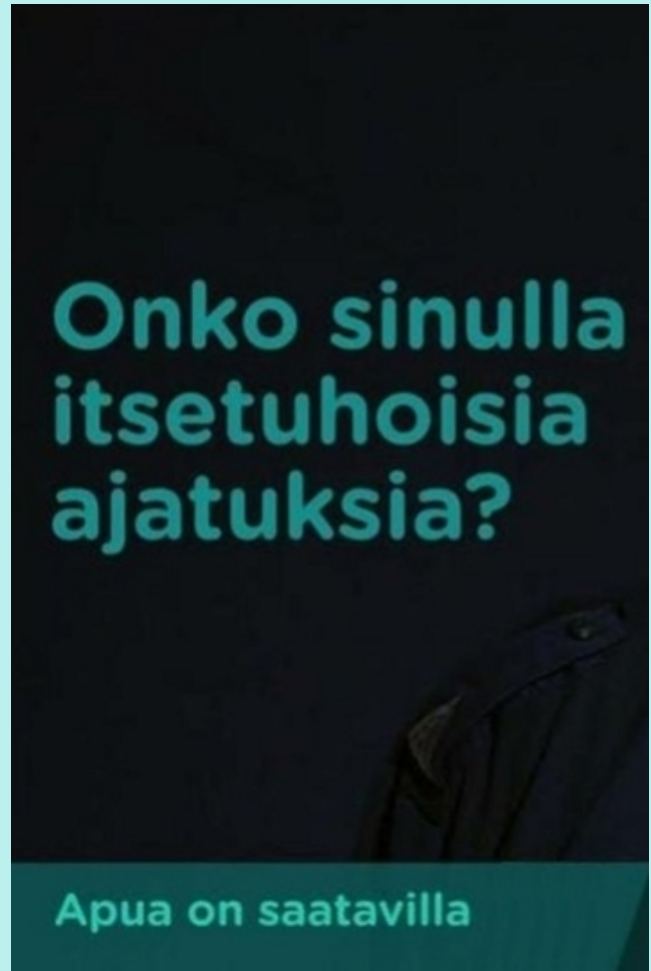
Apua ajoissa! -hanke sai kesällä jatkorahoituksen puoleksi vuodeksi eteenpäin, eli 30.6.2023 asti. Tämä on mahdollistanut sen, että tämän syksyn aikana olemme voineet vielä jatkaa koulutuksia ja mm. palvelukarttojen työstämistä. Tämän syksyn aikana on koulutettu kaksitoista uutta Lapset puheeksi -menetelmäosaajaa Keski-Suomen ja Etelä-Savon alueille.

Myös itsetuhoisuuden puheeksi ottamisen koulutuksia on jatkettu tämän syksyn aikana ja siitä on tehty myös videotallenne, joka tulee käyttöön hyvinvointialueelle mm. perehdytysmateriaaliksi. Syksyn aikana toteutimme neljän kerran avoimen webinaarisarjan itsetuhoisuudesta ja ilmiöistä sen ympärillä. Webinaarit toteutettiin teams-livenä ja osallistujia löytyi kaikkiin mukavasti.

Tämän syksyn aikana valmistuivat myös itsetuhoisen kohtaamisen, sekä itsetuhoisen läheisen kohtaamisen manuaalit, joita jaetaan laajasti ammattilaisverkostoille käyttöön. Tuotimme hankkeessa myös ”Kysymällä voit pelastaa hengen” -videon, jota on näytetty myös Ylen kanavilla.

Keväällä keskityimme toimintamallien juurruttamiseen, jotta hankkeessa aikaan saatu hyvä työ jäisi elämään myös hyvinvointialueelle siirryttäessä. Hankkeessa on ollut hyvä tekemisen meninki ja yhteistyö kahden maakunnan välillä on ollut sujuvaa.

*Liisa Jaakonaho, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä, Apua Ajoissa! -hanketyöntekijä*



## Päihdehäiriöt ja häpeä -podcast

*Muistan vaan sen, kun ambulanssikuskit otti sinne autoon ja sanoi ”tää on taas näitä”* - katkelma podcastista. Kaksiosaisessa Päihdehäiriöt ja häpeä -podcastissa käsitellään päihdehäiriöstä toipuneiden ja toipuvien kokemia häpeää. Podcastissa kuntoutumisen eri vaiheissa olevat henkilöt kertovat omaa riippuvuudesta toipumisen polkua, kohtaamisia sekä häpeää, joka usein estää myös hakemasta apua.

Ensimmäisessä jaksossa kymmenen vuotta päihteistä irti ollut Joni kertoo, kuinka käyttäjänä hänet terveydenhuollossa usein kohdattiin vain lääkkeiden hakijana ja negatiivisten ennakoasenteiden kera. Hän kertoo, kuinka häpeä itsestä ja omasta tilanteesta oli vahvasti läsnä etenkin selvinä päivinä ja leimatuksi tulemisen pelko oli läsnä vielä pitkään raitistumisen jälkeenkin - ikään kuin menneisyys olisi tatuoituna otsaan.

Podcast projekti on osa [Apua Ajoissa!](#) - hankkeen itsemurhien ehkäisytyötä ja sen on tuottanut hankkeen osatoteuttaja [Sovatek-säätiö](#).

## Digitaalinen väkivalta -verkkokoulu

9.12.2022 klo 9-12 webinaarissa julkaistaan THL:n digitaalinen väkivalta -verkkokoulutus. Verkkokoulutus lisää tietämystä lähisuhteissa tapahtuvasta digitaalisesta väkivallasta, vainosta ja pakottavasta kontrollista. Verkkokoulutuksen keskeisenä tavoitteena on lisätä ammattilaisten kykyjä tunnistaa ja puuttua digitaaliseen väkivaltaan. Webinaarissa esitellään julkaistavan verkkokoulutuksen sisältöä ja sen hyödyntämistä monialaisessa yhteistyössä. Tapahtumassa kuullaan asiantuntijapuheenvuoroja digitaalisesta väkivallasta ja sen tunnistamisesta poliisin näkökulmasta sekä keskustellaan digitaalisen väkivallan



# Mobilen väkivaltatyö

044 528 0276  
050 4522 925  
050 531 3339



kokijan auttamisesta eri toimijoiden näkökulmasta. Lisätietoja [tästä](#).

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).

## Väkivaltatyöntekijä Jounin kokemuksia verkkokoulusta

Olin yksi Mobilen työntekijöistä, joka lupautui pilotoimaan Digitaalinen väkivalta -verkkokoulutusta. Kurssi oli yllättävän nopea tehdä. Käytin siihen aikaa noin kolme tuntia. Tässä lyhyessä ajassa sain kattavan näkökulman väkivallan olemukseen digitaalisessa ”maailmassa”. Mielestäni kurssi on onnistunut siinäkin mielessä, että se on mahdollista tehdä kuormittumatta liikaa muun työn paineen alla.

Tässä koulutuksen oma kuvaus: Verkkokoulutus digitaalisesta väkivallasta on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon sekä opetus- ja kasvatustieteiden ammattilaisille, oikeuspalveluiden työntekijöille, poliiseille ja näiden alojen opiskelijoille. Koulutus lisää tietämystä lähisuhteissa tapahtuvasta digitaalisesta väkivallasta, vainosta ja pakottavasta kontrollista. Verkkokoulutus auttaa tunnistamaan digitaalisen väkivallan eri muotoja ja ilmiön monimuotoisuutta, lisää ammattilaisten valmiuksia puuttua digitaaliseen väkivaltaan, antaa tietoa tietoturvan parantamisesta, rikosprosessista sekä väkivallan ja vainon kokijan auttamisesta, kohtaamisesta ja palveluista. Koulutus sisältää viisi sisältöosiota, joiden suorittaminen kestää yhteensä noin 2 tuntia. Koulutus voidaan suorittaa ryhmässä tai yksin. Koulutukseen kirjautuminen [tästä](#).

*Kriisi- ja väkivaltatyöntekijä Jouni Paananen*

## Viitasaaren Perhetuvan ja Kriisikeskus Mobilen yhteistyökokeilu

Syntyperäisenä viitasaarelaisena lueskelin jokunen kuukausi sitten [Viitasaaren Perhetuvan](#) esittelyä. Mm. seuraavat lauseet saivat minua pohtimaan kriisityön jalkauttamista pohjoiseen Keski-Suomeen, joka muutoinkin on jo palvelualueettamme järjestölähtöiselle työllemme.

”Toiminnan lähtökohtana on, että perheet voivat saada heille tarpeenmukaista tietoa, ohjausta ja palveluja oikeaan aikaan joustavasti. Eri toimijat jalkautuvat kohtaamispaikkaan. Järjestötoimijat tekevät perhekeskuksessa yhteistyötä ja ovat perhekeskuksen kautta helposti perheiden tavoitettavissa. Perhe saa kokonaisvaltaista ja tarpeenmukaista tukea huoliinsa. Perheen oma kokemus on pohjana sopivan tuen saannille. Perhekeskus tarjoaa myös sähköisiä palveluja.

Noin 20 vuoden kriisityön kokemuksen pohjalta olen todennut, että oikea-aikainen apu kriisiytyneeseen tilanteeseen on juuri sitä ennaltaehkäisevää apua, jota perhetupa haluaa tarjota kuntalaisilleen. Jokainen perhe, niin yhden hengen kuin useammankin, on joskus tilanteessa, jossa omat keinot arjen hallitsemiseen haastetaan. Mistä silloin löytyy se matalan kynnyksen paikka, joka on helposti tavoitettavissa.

Pidimme 18.11 Viitasaaren Perhetuvan ja Mobilen välisen palaverin yhteistyöhön liittyen. Viitasaarelta läsnä oli Kirsi Alonen, Marika Huhtanen ja Marikka Luukkanen. Perhetuvalle jalkautumiseen liittyvä kriisityöntekijän työ täyttää järjestölähtöisen asiakastyön kriisi-, väkivalta- sekä Linity-työssä sekä konsultaatiomahdollisuudet ja yhteistyöparitoiminnan sekä yhteistyötahoinfot/vierailut sovitusti. Mobilessa on käytössä myös chat-palvelu, jonka kautta on mahdollista jatkaa työskentelyä työntekijän kanssa verkkovälisesti.

Viimeisin laajempi palaveri aiheesta pidettiin 9.12.

Nyt on jo sovittu, että kriisityöntekijänä jalkaudun Viitasaaren Perhetuvalle

- pe 20.1 klo 14-20
- pe 17.2 klo 14-20
- pe 17.3 klo 14-20



- pe 14.4. klo 14-20
- pe 12.5 klo 14-20
- pe 9.6 klo 14-20.

*Kriisi- ja väkivaltatyöntekijä Jouni Paananen*

## Naisiin kohdistuvan väkivallan vastaisen koulutushankkeen webinaari

Naisiin kohdistuvan väkivallan vastainen koulutushanke (NAKO) järjestää 26.1.2023 webinaarin, joka on kaikille avoin ja osallistuminen on maksutonta. Webinaarissa käydään läpi lasten huomioimista ja seksuaalisen väkivallan huomioimista osana lähisuhdeväkivaltaa sekä väkivallan vaikutuksia uhrille. Miksi uhri palaa väkivaltaisen puolison luokse? Mistä uhrin käyttäytyminen kertoo? Kuinka motivoida osapuolia ottamaan vastaan apua ja palveluita? Mitä ammattilaisen tulisi tietää kunniaan liittyvästä väkivallasta ja digitaalisesta väkivallasta?

Webinaariin ilmoittautuminen pe 20.1.2023 mennessä.

## Rikosuhripäivystyksen syyskuulumisia

Rikosuhripäivystyksessä on saanut kokea jälleen syksyn aikana työn merkityksellisyyden. Asiakasyhteydenottoja on ollut runsaasti. Asiakkaat ovat olleet yhteydessä suoraan palvelupisteelle, sekä ohjautuneet rikku.fi sivujen yhteydenottolinkin kautta. Asiakkaiden soitettua RIKUn valtakunnallisen puhelimen 116 006, ohjautuvat he myös tätä kautta palvelupisteeseemme. Yhteydenottopyynnön myötä olemme asiakkaisiin yhteydessä. Valtakunnallinen puhelinpäivystys vastaa ma-pe klo 9-20. Tärkeää asiakkaiden ohjauksien kannalta on myös alueellamme toimivat yhteistyötahot, jotka ohjaavat aktiivisesti asiakkaita RIKUun esim. poliisista, sosiaalityöstä, terveydenhuollosta, nuorisotyöstä ja monista muista yhteistyötahoistamme.

Nämä yhteydenotot ja ohjaukset ovat asiakkaille merkityksellisiä. Asiakkaan jouduttua rikoksen uhriksi tai kun hän epäilee joutuneensa rikoksen uhriksi, asiakas joutuu kriisissään kysymysten eteen, miten toimia, mistä saa apua ja minne olla yhteydessä. RIKUn toiminnanohjaajien tehtäviin kuuluu neuvoa, ohjata ja tukea asiakasta, hänen läheisiään ja rikosasiassa todistavia rikosprosessin eri vaiheissa.

Tärkeä tuki asiakkaille ovat myös RIKUn tukihenkilöt, jotka tukevat asiakkaita prosessin eri vaiheissa. He ovat erittäin tärkeä osa asiakkaan rinnalla kulkijana. Tällä hetkellä palvelupisteellämme toimii neljätoista koulutettua vapaaehtoista. Iso KIITOS kaikille vapaaehtoisillemme, teette äärettömän arvokasta työtä.

Jos olet kiinnostunut RIKUn tukihenkilönä toimimisesta merkityksellisessä vapaaehtoistyössä, niin nyt on oiva mahdollisuus hakea mukaan vapaaehtoistoimintaamme. Jyvässeudun palvelupisteellä on parhaillaan uusien vapaaehtoisten haku käynnissä. Ensi vuoden alussa koulutamme uuden ryhmän tukihenkilöitä, jotka voivat toimia tukihenkilöinä rikoksen uhreille, sekä toimia RIKUn valtakunnallisessa puhelin- ja chat työssä. Hakemusten saavuttua haastattelemme kaikki hakijat henkilökohtaisesti. Voit tutustua vapaaehtoistyöhömme ja hakea mukaan.

The logo for RIKU (Rikosuhripäivystys) features the word "RIKU" in a bold, orange, sans-serif font. Above the letter 'i' are two stylized human figures in orange, one slightly behind the other, suggesting support or care.

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS  
BROTTSOFFERJOURN

### JYVÄSSEUDUN PALVELUPISTE

toimii Kriisikeskus Mobilen yhteydessä

Matarankatu 2 (C-ovi)

40100 Jyväskylä

toiminnanohjaajat:

050 368 0188, 050 336 8028



RIKUssa tapahtuu myös työntekijävaihdos joulukuun alusta, kun Erika palaa takaisin. Anne on toiminut Erikan sijaisena toiminnanohjaajan tehtävissä 3.1.22 alkaen ja tämä sijaisuus on tullut nyt määränpähän. Anne tuli RIKUun Kriisikeskus Mobilesta ja myös palaa kriisikeskukseen kriisityöntekijän työtehtäviin takaisin 12.12. alkaen. Vaikka olemme työskennelleet aina ”saman katon alla”, RIKU ja Kriisikeskus, niin tämä työkokemus RIKUssa on avartanut entisestään ymmärrystä mitä rikoksen uhri, hänen läheisensä ja todistajat joutuvat kokemaan. RIKU työ on ollut erittäin opettavainen, kasvattava ja ammatillisesti todella rikastuttava työkokemus. Kiitän lähityöpariani Leaa, Sisä-Suomen alueen RIKUn työntekijöitä, sekä valtakunnallisesti koko RIKUn työyhteisöä! Vapaaehtoiset, jotka teette tätä tärkeää työtä, KIITOS teille yhteistyöstä! T: Anne

Vuoden 2023 alusta Jyvässeudun palvelupisteen nimi tulee muuttumaan Keski-Suomen palvelupisteeksi, kuvaten näin paremmin koko palvelualueettamme.

RIKUn Jyvässeudun palvelupisteellä toimintaa ohjaavat edelleen Lea Manninen 050 368 0188 ja Erika Ceesay 050 336 8028.

*Toivotamme kaikille hyvää talvea ja rauhallista joulun odotusta, Anne ja Lea*



## Opiskelijana Kriisikeskus Mobilessa

Opiskelijana oleminen on Kriisikeskus Mobilessa mielestäni todella mukavaa ja antoisaa. Koko työyhteisö on opiskelijan puolella ja tukemassa ja kaikilta on helppo pyytää apua.

Suoritin Mobilessa viimeistä asiakastyön harjoitteluani ja harjoittelujakso antoi paljon uusia oppeja sekä taitoja. Tärkein oppi, jonka sain Mobilesta mukaani on se, että ammattilaisen pitäisi uskaltaa kohdata ihminen ja kuunnella ihmisen hätää, huolimatta siitä että missä työkentällä työskentelee. Ihmisen pystyy kohtaamaan ja häntä kuuntelemaan jokainen ja siihen on valmiudet olemassa meillä kaikilla ihmisillä.

Sanoisin, että kaikista harjoitteluista mitä minä itse olen suorittanut niin ammattikoulussa kuin ammattikorkeakoulussa nyt, niin Kriisikeskus Mobile on opiskelijaystävällisin paikka kaikista.

*Väinö, sosionomiopiskelija (amk)*

## Vuoden 2022 vapaaehtoisuuskoulutuksessa olleiden näkemyksiä voimavaroista ja toipumisesta kriisissä

Elokuussa alkoi tämän vuoden vapaaehtoisuuskoulutus, jonka viimeinen koulutuskerta oli marraskuun puolivälissä. Koulutuksen kävi läpi 14 motivoitunutta ja keskustelevaa vapaaehtoista ja he ovat alkaneet tekemään vapaaehtoisuoroja heti koulutuksen päätyttyä.

Syyskuun yhdellä koulutuskerralla vapaaehtoiset saivat tehtäväksi pohtia, mitä ovat voimavarat ja edellytykset luonnolliselle toipumiselle kriisin kohdatessa. Esille nousi hyvin erilaisia asioita monipuolisesti ja ajatus siitä, että voimavarat sekä toipuminen ovat hyvin yksilöllisiä.

*”On paikka, minne mennä puhumaan ja ihminen, jolla aikaa kuunnella”*

*”Ei tarvitse olla yksin, ei tarvitse mennä yksin tyhjään kotiin”*

*"Kohdatuksi tuleminen. Ei mitätöidä tunteita. Kiireettömyys"*

*"Liikunta, taide elämykset -> vie ajatuksia muualle. Toisaalta esim. taide voi herättää tunteita"*

*"Asiaan kiinni pääseminen aikaisessa vaiheessa"*

*"Tapahtuman realisoituminen. Arvot ja uudet näkökulmat"*



## Vapaaehtoisen puheenvuoro

*"Toimeliaisuus. Hetkittäinen "kieltäminenkin", tunteiden sivuun laittaminen"*

*"Aito usko, että selvittää tästä tapahtumasta"*

*"Ulkoilu, metsä", "Keskustelu", "Lemmikit", "Huumori, nauraminen", "Kirjoittaminen", "Läheiset ihmiset", "Elokuvat, musiikki, äänikirjat"*

*"Tiedon saaminen tilanteesta; aikajana/kokonaiskuva", "Ulkopuolisen normalisointi tunteiden suhteen"*

*"Hiljaisuus - ajatusten virta - keskustelu", "Asioiden jakaminen/purkaminen rehellisesti"*

*"Kun ei muita vaihtoehtoja ole. Pakko mennä eteenpäin. Utelias ja tulevaisuudenuskoinen"*

*"Muistaa omat rajansa/voimavaransa muiden tukemisessa", "Erilaiset resilienssin tasot."*

*"Rituaalit, prosessit esim. lasten osallistaminen hautaamiseen, yhdessä jaettu suru"*

*"Vertaisryhmät"*

*"Muiden myötäeläminen, tiivis yhteys, muiden tavoittaminen mihin aikaan vain"*

*"Mielekkäitä asioita elämään"*

*"Arvot - elämä voi muuttua silmän räpäyksessä"*

*"Kerron ajatuksia/puhun ääneen. Ajatus siitä, että menehtynyt kuulee minua, lohduttaa"*

*"Perheen tukipilarina ja arjen pyörittäjänä oleminen"*

*Rauhallista joulun aikaa ja toiveikaista vuotta 2023 toivottaen, Susanna Takanen, vastaava kriisityöntekijä, vapaaehtoistyön koordinaattori*

### Palautetta asiakkailta

*"Minua auttoi nopea pääsy keskusteluun, samana päivänä, kun soitin."*

*"Väkivaltatyön yksilötyön aloittaminen oli aluksi hieman stressaavaa, mutta ihana väkivaltatyöntekijä oli aivan mahtava ja hänelle oli helppo puhua asioista niiden oikeilla nimillä."*

*"Teidän avulla saan aina solmuun menneisiin asioihin perspektiiviä. Se, että teillä on aikaa rauhassa kuunnella ja kuulla, ja sopivasti kyseenalaistaa omia hätäisiä tulkintojani, auttaa. Ja rauhoittaa näkemään asiat paremmin. Jaksan taas ymmärtää, että näistä asioista voin selvitä, vaikka valtavan raskaita ovatkin."*

*"Nää teidän puhelut ja tapaamiset on ollut niin tärkeitä mulle ja mun miehelle. Olette olleet tukena meidän elämän vaikeimmassa ja raskaimmassa ajassa. En olis uskonut, että puhumisella on tällainen voima."*

*"Todella hyvä kokemus. Ulkopuoliselle puhuminen auttoi heti, jo lyhytkin puhelu oli tärkeä. Sain myös vuosia sitten väkivaltaiseen avioerooni teiltä tukea, joka oli todella tärkeää. Muistelen kohtaamista edelleen lämmöllä ja kerron aina Mobilen palveluista eteenpäin, kun joku tarvitsee apua."*

*"Antanut ajattelemisen aihetta ja olen oppinut käsittelemään vaikeitakin asioita ja puhumaan niistä. On tullut turvallisempi olo kun tunnistaa mikä on esim. väkivaltaa ja mikä ei."*

*"Se auttoi, että sain kertoa juuri sen, mitä oikeasti tunnen. Olo helpottui tunnin puhelun aikana niin paljon, että pystyin lähtemään töihin, vaikka aamulla luulin, etten kykene mihinkään."*

*"Olen tosi kiitollinen siitä tavasta, miten kohtasit minut!"*

Lisää asiakaspalautteita löydät Kansalaisvaikuttamispäivänä 01.10.22 julkaistussa videokoosteesta.



## Webinaareja, oppaita, suosituksia ja koulutuksia

Eroperheiden kanssa työskenteleville ammattilaisille on tarjolla uusi tukimuoto: [moniammatillinen Haastavat erot - konsultaatioryhmä](#) aloitti toimintansa lokakuussa 2022 Keski-Suomessa. Merkittävää eroauttamisessa on lapsen näkökulman huomioiminen.

THL:n Barnahus-hankkeen Lapset ja väkivalta - lasten oikeuksista ja laista nousevat suuntaviivat sosiaalityön käytäntöihin

HUOMA ry:n (Henkirikoksen uhrien omaiset) Opas henkirikoksen uhrin läheisille

THL:n verkkokoulutukset alan työntekijöille ja opiskelijoille

Äkillisesti kuolleen henkilön läheisten tukeminen (Hotus, Hoitotyön tutkimussäätiö)

Perheissä tapahtuvan lasten kaltoinkohtelun tunnistaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa (Hotus, Hoitotyön tutkimussäätiö)

Käypähoitosuositus: Traumaperäinen stressihäiriö

Käypähoitosuositus: Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito

## JSMS ry:n hallitus vuonna 2023

Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry:n hallituksen puheenjohtaja toimii Marja Heikkilä ja varapuheenjohtajana Sinikka Vuorela. Hallituksen



jäseniä vuonna 2023 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 ❤️!

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

## Raikasta ja rauhallista talvea!

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

Seuraava uutiskirje ilmestyy maaliskuussa 2023.

Terveisin Mobilelaiset.

Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Toimintaa rahoittavat palvelukunnat (2/3) ja STEA (1/3). Vuonna 2022 Mobilessa työskentelee 8 palkattua sosiaali- ja terveysalan 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.