



# KRIISIKESKUS MOBILE

avoinna arkisin ma-to 8-20 ja pe 8-17

044 7888 470  
Matarankatu 6B (4.krs.)  
40100 Jyväskylä

**mieli**  
Jyväskylän seudun  
mielenterveysseura

## Syyskuun aurinko paistaa ulkona lämpimästi.

Kesäkuukaudet menivät tiiviissä asiakas- ja verkostotyössä sekä vuosilomia vuorotellen viettäessä. Elokuussa Mobilen ja RIKUn tavarat pakattiin ja muutettiin yhdessä päivässä tänne Matarankatu 6 B tiloihin, kun aiemmissa vuokratiloissamme alkoi remontti. Muutto meni hyvin ja muuttopäivänäkin puhelinkriisityö sekä asiakastapaamiset sujuivat saumattomasti. Vaikka asiakkaille ja yhteistyökumppaneille on meillä aina "avoimet ovet": niin silti olemme varanneet ma 18.9 klo 14-16 välisen ajan yhteistyökumppanien vierailuun uusissa toimitiloissamme. Tervetuloa siis tutustumaan toimintaamme ja henkilökuntaamme sekä keskustelemaan yhteistyöstä.

Yhteistyöhön liittyen on myös todella hieno kertoa, että meille on mahdollistunut JYPin ja Alvan kanssa yhteistyökampanja. Tässä yhteiskuntavastuukampanjassa lahjoitetaan 100 euroa jokaisesta kaudella 2023–2024 JYPin tekemästä kotimaalista keski-suomalaisen lasten ja nuorten mielenterveystyöhön. Kauden päätteeksi edm. rahat tullaan ohjaamaan lyhentämättömänä Jyväskylän seudun mielenterveysseuran Kriisikeskus Mobilen toimintaan. Kriisikeskus Mobilella tullaan toteuttamaan JYPin ja Alvan tuella matalan kynnyksen chat-työtä sekä koulukamppiksia 9 luokkalaisille myös vuonna 2024 ja mahdollisesti myös nuorten ryhmiä mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Koko yhteistiedotteen pääsee lukemaan: [Juhlakaudella jaetaan maalinteon iloa lasten ja nuorten mielenterveyden puolesta - JYP Jyväskylä \(jypliiga.fi\)](#) Kiitos JYPille ja Alvalle tällä viikolla alkaneesta yhteistyöstä.

Matalan kynnyksen asiakastyössä meillä on ollut tammi-elokuussa yli 4500 asiakastilannetta, joista yhden kerran yhteydenottajia on ollut 34 % ja pidempiaikaisia kriisityön asiakkuuksia 66 %. Syksyn aikana teemme asiakastyötä, ohjaamme opiskelijoiden harjoitteluita sekä vapaaehtoiset käyvät tekemässä vapaaehtoisvuoroja täällä Mobilella. Lisäksi jalkaudumme erilaisiin tapahtumiin sekä käymme pitämässä Mobile- ja RIKU-infoja. Voit tavata meitä esimerkiksi tänään 14.9 Puhutaan Elämästä – hankkeen tiimoilta "Hyvän voinnin Keski-Suomea kehittämässä" -foorumissa Ruusupuistossa, jossa esitellään Keski-Suomen liiton rahoituksen saaneita hankkeita ja järjestöjä, 30.9 olemme mukana Mataran Markkinoilla, 10.10 voidaan tavata METELI-verkoston tilaisuudessa Jyväskylän kaupungin kirjastolla sekä 17.10 Lounaispuistossa "Asunnottomien yössä".

Järjestötyö ja järjestötyön kohtaamiset niin asiakas- kuin verkostotyössä tarvitsevat rahoitusta - kesän jälkeen yleinen keskustelu hyvinvointialueiden sekä kuntien talouden haasteista on vain kiihtynyt. Tämä on toki aiheuttanut myös huolta matalan kynnyksen kriisityön rahoitukseen liittyen. Keski-Suomen hyvinvointialueella on ollut koko vuoden erittäin hyvää järjestöyhteistyötä hyvinvointialueen, järjestöjen ja seurakuntien kesken. Olemme mm. Kriisikeskus Mobilesta mukana myös useissa hyvinvointialueen hoito- ja palveluketjuissa – se, että järjestöt ja järjestöjen eri toiminnat sekä tuen mahdollisuudet on näkyvästi otettu mukaan hyvinvointialueen hoito- ja palveluketjuihin vahvistavat kumppanuutta sekä näin voimme aidosti yhdessä vahvistaa myös keski-suomalaisen hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Järjestöjen vuoden 2024 toiminta-avustusten ja haun osalta hyvinvointialueen päätöksenteko on vielä kesken. Kannattaa ottaa seurantaan Hyvaksin sivu: [Järjestöille | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](#) sekä tilata Keski-Suomen hyvinvointialueen järjestöille suunnattu uutiskirje: [Järjestöjen ja seurakuntien postituslista, Keski-Suomen hyvinvointialue \(office.com\)](#) – näin varmistetaan itse kukin, että ollaan tietoisia järjestöyhteistyöhön sekä mm. toiminta-avustuksiin liittyvään päätöksentekoon aikatauluineen.



Hyvää alkanutta syksyä,  
Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja

# Kriisityö

KRIISIKESKUS MOBILE – avoinna arkisin ma-to 8-20 ja pe 8-17



Puhelinkriisityö  
044 7888 470



Tapaamiset Mobilessa  
Matarankatu 6B (4.krs.) Jyväskylä



Chat-  
keskustelut



Yhteydenottopyyntö  
[toimisto@kriisikeskusmobile.fi](mailto:toimisto@kriisikeskusmobile.fi)

Apua elämän- ja traumaattisissa kriiseissä.

Apua itsetuhoisiin ajatuksiin. Apua itsemurhayrityksen jälkeen Linitymenetelmällä.

Apua itsetuhoisten tai itsemurhan tehneiden läheisille.

Apua väkivaltaa kokeneille tai käyttäneille.

Apua rikoksen uhreille ja todistajille.

Ohjaaminen ja saattaminen tarvittaessa muihin palveluihin.

Verkosto- ja viranomaisyhteistyö.



## Psyykkisten kriisien ja traumojen hoito- ja palveluketju

Keski-Suomen hyvinvointialue on julkaissut 18 vuotta täyttäneiden henkilöiden [psyykkisten kriisien ja traumojen hoito- ja palveluketjun](#). Ketjusta löytyy ennaltaehkäisevää tietoa, mittareita, tutkimus-, hoito- ja seurantaohjeita psyykkisiin kriiseihin ja traumoihin liittyen.

## Itsemurhien ehkäisyn palveluketju

Keski-Suomen hyvinvointialueen [Itsemurhien ehkäisyn palveluketju](#) on julkaistu. Palveluketju on tarkoitettu itsetuhoisen asiakkaan, hänen läheisensä ja ammattilaisen käyttöön.

## Suoraa puhetta itsemurhasta –podcast

Kriisikeskus Mobilen Puhutaan Elämästä -hanke ja Kaaoksen kasvattama ovat yhteistyössä tehneet viisiosaisen podcast -sarjan: "Suoraa puhetta itsemurhasta". Jaksot 1, 2 ja 3 ovat jo julkaistu [Spotifyssa](#) sekä YouTubessa:

Jakso 1 Häpeä: <https://bit.ly/3Yzm5IP>

Jakso 2 Nuorten mielenterveys: <https://bit.ly/3E5Fckf>

Jakso 3 Avun hakeminen ja saaminen: <https://bit.ly/4686eU8>

Kriisikeskus Mobilesta mukana ovat Puhutaan Elämästä -hankkeessa kriisi- ja väkivaltatyön lisäksi työskentelevät Liisa Jaakonaho ja Miia Kovanen. Podcastit tehty Annina Savelan ja Kirsi Sulosen kanssa yhteistyössä.

MATARANKATU 6



## Lyhyesti:

Keski-Suomen Erofoorumi järjestää koulutuksen aiheesta "Vanhemmuus, riippuvuudet ja ero". Koulutus järjestetään 24.10.23 klo 9-15. Paikkana Palokan kirkko (Rovastintie 8, 40270 Palokka).

Koulutus on avoin kaikille ja maksuton osallistujille. Tarkemmat tiedot koulutuksen sisällöstä ja ilmoittautumisohjeet löydät koulutusesitteestä: [24102023\\_VI\\_EROSEMINAARI-esite.pdf](#) ([kriisikeskusmobile.fi](#))

Olet lämpimästi tervetullut!

Järjestäjinä: Keski-Suomen hyvinvointialue, Jyväskylän seurakunta, Keski-Suomen Käräjäoikeus, Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ja Jsms ry/Kriisikeskus Mobile.

Kriisiyöntekijämme Jouni on ollut kahdeksana perjantaina paikalla Viitasaaren Perhetuvalla (Kennäntie 4). Seuraavan kerran Jouni on Viitasaaren Perhetuvalla paikalla pe 29.9 klo 14-20. Jouniin voi ottaa yhteyttä puhelimitse 050 531 3339, tulemalla paikan päälle Perhetuvalle tai chatin välityksellä ([www.kriisikeskusmobile.fi](#)). Otathan yhteyttä matalalla kynnyksellä - voit asioida myös nimettömästi!

Tulevia tapahtumia, joissa Kriisikeskus Mobilesta ja/tai Rikosuhripäivystyksen Keski-Suomen palvelupisteestä ollaan mukana:

Kaaoksen kasvattama – monologi-illat. Lisätiedot: [Kaaoksen kasvattama - Teatterikone](#)

LÄHISUHDEVÄKIVALTA ILMIONÄ 7.9 klo 12-16 Teamskoulutus ammattilaisille <https://bit.ly/3OOwaOE> koulutusyhteistyössä Kriisikeskus Mobile ja Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry

Vertaisryhmä itsetuhoisten läheisille yhteistyössä FinFamiKS ja Mobile/Puhutaan Elämästä -hanke. Ilmoittautuminen ryhmään 17.9 mennessä: [Ryhmä itsetuhoisten läheisille: Webropolilla luotu kysely \(webpolsurveys.com\)](#)

[Mataran Markkinat](#) la 30.9. klo 17-22

10/10 päivän METELI-verkoston tapahtuma kirjastolla

Matka halki Mataran -tapahtuma 12.10/ esittelyteamsit opiskelijoille

Asunottomien yö: Kenelle kaupunki kuuluu ti 17.10 klo 16-21 Lounaispuisto

# Mobilen tilastoja 1.1.-31.8.2023



4898 YHTEYDENOTTOA  
4589 ASIAKASTILANTEESSA

YHTEYDENOTTOJEN  
TAUSTASYITÄ:  
Elämäkriisit 1530  
Mielenterveys 1151  
Traumaattiset kriisit 1083  
Väkivalta 552  
Rikos 193  
Päihde ja riippuvuus 43  
Lastensuojelu 37

Yhteydenotoista 76% tapahtui puhelimitse joko asiakkaiden, läheisten, sivullisten, yhteistyötahojen tai Mobilen toimesta. Muut 24% asioinneista tapahtui kasvokkain tai chatissä.

Kasvokkaisissa asiakastilanteissa oli kasvua 35% viime vuoden vastaavaan ajankohtaan verrattuna.

Eniten yhteydenottoja tuli Jyväskylästä, Laukaasta, Jämsästä, Äänekoskelta, Muuramesta, Viitasaarelta sekä Keuruulta ja Joutsasta.

Itsetuhoisuuteen liittyneistä tilanteista 184:ssä asiakas kertoi lopuksi, ettei aio satuttaa itseään tai tehdä itsemurhaa.

Mobilen 20 vapaaehtoistyöntekijää tekivät 84 vapaaehtoisvuoroa.

[MOBILLEN TILASTOJA TARKEMMIN.](#)

# Itsemurhien ehkäisytyö



## Puhutaan Elämästä –hankkeen kuulumisia

Vuoden alussa 1.1.2023 Mobilessa käynnistyi Puhutaan Elämästä -itsemurhien ehkäisy Keski-Suomessa (2023-2024) -hanke. Hankkeessa keskitytään itsemurhien ehkäisyyn ja vähentämiseen järjestölähtöisen asiakastyön, viestinnän ja verkostotyön keinoin. Hanke on kaksivuotinen ja nojaa kehittämistyöhön, jossa huolehditaan erityisesti itsemurhaa yrittäneen lasten, perheen ja muiden läheisten auttamisesta ja tukemisesta. Hankkeen myötä on tarkoitua vahvistaa entisestään Kriisikeskus Mobilen tarjoamaa keskustelutukea itsetuhoisille ja heidän läheisilleen sekä tarjota itsemurhaa yrittäneille matalalle kynnyksellä Linity (lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle)-työskentelyä. Verkostotyö on kiinteä osa hanketta.

Hankkeen ensimmäinen puolivuotinen on nyt takana ja syyskausi on pyörähtänyt käyntiin vauhdikkaasti. Keväällä hankkeen sisällä tehtiin itsemurhienehkäisytyötä niin itsetuhoisten kuin heidän läheistensä kanssa, Linity (lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle) -menetelmään juurrutettiin osaksi Mobilen asiakastyötä ja ammattilaisia tiedotettiin hankkeesta pidettyjen infojen muodossa. Kiitos verkostoille hyvästä vastaanotosta, jonka hanke on jo tähän mennessä saanut. Keväällä saatiin alulle useita yhteistyökuvioita, jota jatkuvat ja raamittavat myös hankkeen syksy. Syksyn aikana myös asiakastyö ja verkostoille pidettävät infot jatkuvat kevään malliin.

Syksyllä jatketaan kesällä päättyneeltä Apua Ajoissa -hankkeelta "perintönä" saatua Nuorisokamppista, jonka tarkoituksena on käydä juttelemassa itsetuhoisuudesta ja sen herättämistä ajatuksista 9.luokkalaisten kanssa Keski-Suomen alueella. Hanke tekee yhteistyötä myös Kaaoksen Kasvattama -teatteriproduktion kanssa. Yhteistyön tuloksena keväällä nauhoitettiin viisi jakso "Suoraa puhetta itsemurhasta" -podcastia, jonka kaksi ensimmäistä jaksoa "Häpeä" ja "Nuorten mielenterveys" on jo kuunneltavissa youtubessa ja Spotifyssa. Lisäksi Syksyn aikana pyörii Villa Ranassa kuusi Kaaoksen Kasvattama -monologinäytöstä, jonka yhteydessä järjestettävään keskustelutilaisuuteen myös Puhutaan Elämästä -hankkeen työntekijät osallistuvat. Syyskuun loppupuolella 20.9. alkaa Keski-Suomen Finfamin kanssa yhteistyössä järjestettävä vertaisryhmä itsetuhoisten läheisille. Ryhmään ilmoittautuminen on parhaillaan auki. Lisätietoa ja ilmoittautumislinkki ryhmään löytyy Finfamin ja Kriisikeskus Mobilen sosiaalisen median tileiltä ja nettisivuilta.

Hankkeessa tapahtuu paljon syksyn aikana. Kiitos kaikille, jotka ovat lähteneet innokkaasti mukaan toteuttamaan itsemurhien ehkäisytyötä ja tukeneet hankkeen toimintaa sekä tärkeän viestin etenemistä Keski-Suomen alueella. Tästä on hyvä jatkaa. Näiden hankekuulumisten myötä jään innolla odottamaan syksyn etenemistä. Minuun voi olla yhteydessä kaikissa hankkeeseen liittyvissä asioissa.

*Miia Kovanen, kehittäjäkriisityöntekijä / Puhutaan Elämästä -hanke [miia.kovanen@kriisikeskusmobile.fi](mailto:miia.kovanen@kriisikeskusmobile.fi)*

## Mobilen Linity-kuulumisia

Mobilen Linity-työntekijät osallistuivat MIELI ry:n Linity 10 v -juhlaseminaariin Helsingissä 5.9. Suomen Linity menetelmäosaajien verkoston ensimmäisessä kokoontumisessa saimme kuulla ajankohtaisia puheenvuoroja itsemurhien ehkäisytyöstä mm. Linity-menetelmän kehittäjältä, professori Konrad Micheliltä.

Oli hyvin mielenkiintoista päästä kuulemaan ja käymään keskusteluja myös Suomen Linity-verkoston muiden osaajien kanssa.

Jyväskylässä Mobilessa Linity-työ aloitettiin keväällä 2022. Ja tämän vuoden loppuun mennessä kaikki 7 kriisityöntekijäämme ovat koulututtuneet myös Linity-työntekijöiksi. Liki 40 Linity-asiakasta on tähän mennessä käynyt Mobilessa Linity-menetelmän. Menetelmä sisältää kolme asiakastapaamista sekä mahdollisen asiakkaan ja läheisen yhteistapaamisen.



Kuvassa Linity-menetelmän kehittäjä professori Konrad Michel sekä Mobilen kriisi-/linityöntekijät Liisa, Jouni, Miia, Jaana, Mikko ja Anne.

*Ystävällisin terveisin Jaana Luukkonen-Kytömäki, kriisityöntekijä*

# Väkivaltatyö



## Tunnista läheisväkivalta ja ohjaa asiakas avun piiriin

Pidimme Keski-Suomen ensi- ja turvakodin työntekijöiden kanssa Lähisuhdeväkivalta ilmiönä -koulutuksen teamsin välityksellä 7.9 ja puhuin omassa osuudessani mm. siitä: että väkivalta on joskus niin hienovaraista, ettei sitä tunnisteta sekä siitä, että joskus väkivalta on niin ilmeistä, että se kielletään. Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen ja siihen puuttuminen on jokaisen ammattilaisen velvollisuus. Siihen liittyviä valmiuksia voi jokainen meistä kerryttää mm. THL:n verkkokoulujen, kirjallisuuden tai webinaarien kautta.

Kriisikeskus Mobilen "Vaihtoehto väkivallalle" työ alkoi vuonna 1996 ja silloiset väkivaltatyöntekijät Monica ja Esa kirjoittivat sen alkuvaiheista seuraavasti: "Kriisikeskuksen toiminnan alkaessa syksyllä 1995 tuli samoihin aikoihin mahdollisuus puuttua perheessä tapahtuvaan väkivaltaan myös rikoslain perusteella. Hyvin ajoitettu oli myös Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen psykoterapian opetus- ja tutkimusklinikan toiminnan aloittaminen samana syksynä. Vuoden 1996 alusta käynnistyi poliisin, Mobilen, edellä mainitun opetus- ja tutkimusklinikan sekä Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelujen yhteinen hanke oman, perheväkivaltaan puuttuvan hoitomallin luomiseksi. Tarkoitus oli löytää keinoja perheväkivallan tekijöiden vastuuttamiseen ja sitä kautta tukea myös väkivallan uhrien selviytymistä".

Hankkeen jälkeen "Vaihtoehto väkivallalle" työ on ollut osa Mobilen toimintaa ja vuosittain noin 40 – 50 asiakasta käy yksilötyössä, jossa yksilökäyntejä on kolmesta viiteen. Yksilötyön jälkeen on mahdollisuus ohjautua ryhmään Jyväskylän yliopiston psykologian tutkimus- ja kehittämisklinikalle. Ryhmään ohjautuu vuositasolla 10 % yksilötyön asiakkaista. Ryhmän jälkeen on seurantayhteydenotto kahden vuoden päästä. Koronan aikana ryhmä siirtyi internetin välityksellä toteutettavaksi. Ryhmäläiset ovat kokeneet sen joustavaksi tavaksi osallistua, joten sillä on jatkettu. Se mahdollistaa tasapuolisen osallistumisen koko Keski-Suomen alueelta. "Vaihtoehto väkivallalle" -ryhmätoimintaan liittyy yliopiston tutkimustyötä.

Työssäni työn tavoite on väkivallan ehkäiseminen, väkivallan loppuminen sekä turvallinen elämä. Asiakkaat antavat usein työstä palautetta kasvokkaisissa tapaamisissa. Liitän tähän yhden asiakaspalautteen, jonka olen asiakkaalta saanut ja, jossa hän pohtii omaa käyttäytymisen muutosta: "Koin suurta helpotusta voidessani puhua asioista. Käytös on muuttanut jonkin verran, oikeastaan aika paljonkin. Opin ymmärtämään omaa toimintaani paremmin ja pystynyt asettumaan toisen osapuolen rooliin. Alkoholin käyttöön on tullut muutosta."

*Jouni Paananen, kriisi- ja väkivaltatyöntekijä, 050 531 3339*

# Vapaaehtoistyö



Vapaaehtoiset ovat aina olleet tärkeä tuki Mobilen asiakastyössä. Vapaaehtoiset tekevät asiakaspuhelin- ja chat-työtä, sekä ovat mukana asiakastapaamisissa kriisityöntekijöiden työpareina. Tällä hetkellä aktiivisesti toiminnassa on mukana toistakymmentä vapaaehtoista. Syksyn myötä on myös verkostotyö käynnistynyt. Valikkotyöryhmä kokoontui ihastuttavalla Äijälän Talolla elokuun lopussa. Lähes kaksikymmentä eri toimijaa kokoontui yhdessä. Saimme kuulla Ikioma Iä ry:n toiminnasta ja työskentelimme ideointipajan ääressä. Mobilen vapaaehtoinen Terttu on 13 vuotta ollut mukana vapaaehtoistyössä ja nyt uudet suunnitelmat kutsuvat häntä. Kiitos näistä vuosista ja yhteistyöstä kanssasi. Kaikkea hyvää jatkoosi. Kiitos myös meidän kaikille vapaaehtoisille mukana olostanne ja osallistumisestanne asiakastyöhön, olette upeita!

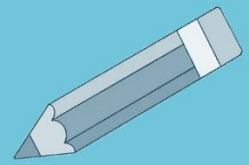
Kriisikeskus Mobilessä on mahdollisuus kouluttautua ja osallistua vapaaehtoisena kriisikeskustyöhön - seuraava koulutus käynnistyy tammi-helmikuussa 2024.

Vapaaehtoistyössä sinulta edellytetään mm. henkilökohtaista soveltuvuutta, 40-45 h kestävästä kriisityön peruskoulutuksen käymistä sekä sitoutumista vapaaehtoistyöhön, työnohjauksiin ja lisäkoulutuksiin. Vapaaehtoistyöntekijänä vastaat vapaaehtoisvuoroissasi Kriisikeskus Mobilen asiakaspuhelimeen, päivystät chattia sekä voit toimia kriisityöntekijän työparina kasvokkaisissa tapaamisissa. Vapaaehtoisuuskoulutuksen jälkeen sitoudut tekemään vähintään yhden 4-6 tunnin työvuoron kuukausittain.

Vapaaehtoisuuskoulutukseen voit hakeutua 30.11. saakka täyttämällä lomakkeen: <https://bit.ly/483H3n8>. Kaikki koulutukseen hakeutuvat haastatellaan. Haastattelut toteutetaan syksyn 2023 aikana. Lisätietoja koulutuksesta: [anne.arnberg@kriisikeskusmobile.fi](mailto:anne.arnberg@kriisikeskusmobile.fi) tai 046 921 6101.

*Anne Arnberg, ma. vastaava kriisityöntekijä, vapaaehtoistyön koordinaattori*

# Palautetta asiakkailta



*"..olenkin voinut puhua, vaikka ensin luulin, etten osaa. On tuntunut merkitykselliseltä, että jollain on aikaa minulle."*

*"Vaikka tilanteemme parisuhteessa oli erittäin rankka, saimme todella paljon apua yksilö- ja paritapaamisilla. Henkilökunta oli erittäin asiantuntevaa, tukevaa, ymmärtävää, mutta samalla myös riittävän haastavia, jotta sain perspektiiviä omaan tilanteeseeni."*

*"Mobilen työntekijän tuki oli minulle ihan korvaamatonta sen jälkeen, kun menetin puolisoni."*

*"Tunsin tulleetni kuulluksi ja ymmärretyksi tuomitsematta ja kiireettä. Vaikka asiani tuntui itsestä pieneltä ja emmin ensin yhteydenottoa sain tunteilleni ja ajatuksilleni empaattista tukea."*

*"Jos joku muu joutuu samaan tilanteeseen, niin aina pitää käydä kriisityöstä paikalla, eikä kysellä voiko tulla? Siinä shokissa ei osaa vastata."*

*"Kaikki sujui paremmin kuin uskalsin uskoa ja toivoa. Ikuisesti kiitollinen saamastani tuesta ja avusta."*

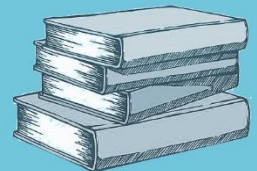
*"...oli helppo puhua vaikeista asioista. Mikä tärkeintä, niin ei jätetty tyhjän päälle vaan kannateltiin niin kauan, että sain joten kuten jalat alleni."*

*"Olisin kaivannut ongelmanratkaisuasennetta, järkiratkaisujen pohtimista tilanteeseeni yhdessä. Lisäksi olisin kaivannut sitä, että minulle olisi annettu paremmin tilaa purkaa kielteisiä tunteitani."*

*"Itselläni yhteydenottoon rohkaisi lopulta se, että Mobilen esitteessä kuvattiin oireita joista tunnistin kärsineeni pitkään ja aiheuttavan henkistä kipua ja kehoitettiin puhumaan niistä."*

Palautetta Mobilen toiminnasta voit antaa [palaute- ja yhteydenottolomakkeen kautta](#).

# Opiskelijana Mobilessa



## Silja ja Katriina

Mobilen työyhteisö on ottanut meidät opiskelijat lämpimästi vastaan. Olemme kokeneet hyvin nopeasti olevamme osa porukkaa. Aamuraportit ovat mahdollistaneet sen, että jokainen saa kokonaiskuvan ajankohtaisista asioista. Opiskelijat saavat oman ohjaajan, mutta olemme päässeet muidenkin kanssa asiakastilanteisiin. Pehdytysmateriaalit Mobilessa ovat hyvin kattavat. Toisaalta asiakastilanteissa tulee usein uusia ja yllättäviäkin tilanteita, jolloin saa ottaa vastuuta omasta oppimisesta ja hankkia lisätietoa. Työyhteisön voima tulee esiin myös tapauksissa, joissa voidaan yhdessä purkaa omia tuntemuksia kuormittavien asiakaskohtaamisten jälkeen. Se on olennaista kriisityössä jaksamisen kannalta.

Opiskelijat pääsevät nopeasti asiakastyöhön mukaan. Puhelinpäivystystä voi tehdä itsenäisesti ja paikan päällä tapahtuviin asiakaskohtaamisiin pääsee kriisityöntekijän pariin. Opiskelijat ovat usein myös chatissa vastaamassa. Mobileen asiakkaat tulevat erilaisista kriisitilanteista. Jokainen tapaus on erilainen, eikä kohtamiseen ole valmista mallia. Pääasia on asiakkaan kohtaaminen ja kuunteleminen. Tavoitteena ei ole tarjota ratkaisuja tai neuvoja. Parhaissa kohtaamisissa keskustelun kautta asiakas oivaltaa itse keinoja mennä eteenpäin. Se tuottaa paljon iloa, jos huomaa voineensa auttaa toista ihmistä rankan elämäntilanteen keskellä.

Tässä yhteydessä ei voi olla mainitsematta isoa muutosta, joka osui harjoitteluidemme keskelle, nimittäin muuttoa toimitilasta toiseen. Voisi ehkä ajatella, että siinä meni pitkäkin aika, mutta käytännössä kimpsut ja kampsut laitettiin laatikoihin päivässä ja muutto tehtiin toisena päivänä. Toki tavaroita aseteltiin paikoilleen myös muutamana päivänä sen jälkeen. Asiakastyötä ei katkaistu muuton takia. Uudet tilat ovat erittäin toimivat ja niistä on hulpeat näköalat.



Silja Alankola, kuntoutuksen ohjaaja -harjoittelija 24.7.-20.9.2023  
Katriina Laeste, sosionomiharjoittelija 7.8.-20.11.2023



KRIISIKESKUS  
MOBILE



VÄKIVALTATYÖN  
YKSILOTYÖT



KRIISITYÖ JA ITSE-  
MURHIEN EHKÄISY



RIKOSURHIPÄIVYSTYS  
KESKI-SUOMEN PALVELUPISTE



MUITA KRIISSÄ  
AUUTTAVIA TAHOJA

Rauhoittavaa syksyä  
toivottaa Kriisikeskus Mobilen henkilökunta.

Seuraava uutiskirje ilmestyy joulukuussa 2023.

## Jyväskylän seudun mielenterveysseuran hallitus



Vuonna 2023 Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry:n hallituksen puheenjohtajana toimii Marja Heikkilä ja varapuheenjohtajana Sinikka Vuorela. Hallituksen jäseniä 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 seuran toimintaa osallistumalla kevät- ja syyskokouksiin

## Tue toimintaamme

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 viisinumeroinen lyhytnumero 18085
4. Hyväksy lahjoitus pyyhkäisemällä.

Lahjoituksen tekeminen tilisiirtona:

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

KIITOS tuestasi ♥!

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

Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia.

Toimintaa rahoittaa Keski-Suomen hyvinvointialue (2/3) ja STEA (1/3). Vuonna 2023 Mobilessa työskentelee 9 palkattua sosiaali- ja terveysalan ammattilaista sekä kaksi RIKUn toiminnanohjaajaa. Lisäksi toimintaan osallistuu vapaaehtoistyöntekijöitä sekä Mobilessa harjoittelua suorittavia alan opiskelijoita.

Toiminta-alue:

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

Tilaa tai peruuta neljästi vuodessa ilmestävä uutiskirje jättämällä sähköpostiosoitteesi ja pyyntö [palautelomakkeen kautta](#).

[Rekisteriseloste](#) ja [Tietosuojalauseke](#)