



KRIISIKESKUS MOBILE
044 7888 470
Matarankatu 6B (4.krs.)
40100 Jyväskylä
www.kriisikeskusmobile.fi



KRIISIKESKUS MOBILE

Apua itsemurha- yrityksen jälkeen

Keskustelutukea kannattaa hakea heti

mieli

Jyväskylän seudun
mielenterveysseura

APUA ITSEMURHA- YRITYKSEN JÄLKEEN

Kriisikeskus Mobile tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille Keski-Suomen hyvinvointialueella.

Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä.
Keskustelut ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.
Työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

LYHYTINTERVENTIO ITSEMURHAA YRITTÄNEELLE - LINTY

Interventio pohjautuu Bernin yliopiston psykiatrisella poliklinikalla kehitettyyn Linty/ASSIP -malliin (Attempted Suicide Short Intervention Program).

MITÄ: 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.

KENELLE: Henkilöille, joilla on taustalla ensimmäinen tai toinen itsemurhayritys.

MILLOIN: 1-2 viikon sisällä itsemurhayrityksen jälkeen tai heti, kun akuutti sairaalahoito ei enää ole tarpeen.

MISSÄ: Kriisikeskus Mobile, Matarankatu 6B (4.krs.), Jyväskylä.

Interventio ei korvaa eikä estä muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa.
Interventio ei hyödytä psykoottisia tai vakavasta päihdeongelmasta kärsiviä henkilöitä.
Interventioon osallistuminen ei edellytä täysi-ikäisyyttä.

1. TAPAAMINEN: Asiakas kertoo omin sanoin itsemurhayritykseen johtaneista taustoista ja elämäntilanteesta. Tapaaminen videoidaan.

2. TAPAAMINEN: Työntekijä ja asiakas käyvät videotallenteelta yhdessä läpi kertomuksen, sekä itsemurhayritystä edeltäneitä tapahtumia, ajatuksia ja tunteita.

3. TAPAAMINEN: Käsitellään itsemurha-kriisiä ehkäiseviä toimintastrategioita ja laaditaan turvasuunnitelma. Asiakas saa kirjallisen tiivistelmän keskustelujen aikana työstetyistä asioista.

4. TAPAAMINEN: Mahdollinen läheis-tapaaminen asiakkaalle tärkeiden henkilöiden ja tahojen kanssa.

SEURANTA: Yhteydenpito jatkuu kirjeitse kahden vuoden ajan.

KESKUSTELUTUKEA KANNATTAA HAKEA HETI. SOITA 044 7888 470



Faktaa:

Itsemurhia voidaan ehkäistä.
Itsetuhoisuutta voidaan hoitaa ja siitä voi selviytyä.

Itsemurhayrityksen jälkeen apua kannattaa hakea heti. Tämä koskee myös tilanteita, joissa itsemurhayrityksestä ei ole aiheutunut vammoja tai yritys on keskeytynyt.

Itsemurhayrityksiä on itsemurhiin nähden moninkertainen määrä.

Aikaisempi itsemurhayritys on merkittävin riskitekijä uudelle itsemurhayritykselle.

MISTÄ MUUALTA VOI SAADA TUKEA

Välittömässä itsemurha-varassa soita 112 tai hakeudu lähimpään päivystykseen.

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

Omaiset ja läheiset:
FinFami ry finfami.fi

Julkisen terveydenhuollon tarjoamaa luotettavaa apua mielen hyvinvointiin:
mielenterveystalo.fi

AJANVARAUS JA NEUVONTA

044 7888 470

Yhteydenottopyynnön voi jättää myös sähköpostitse:
toimisto@kriisikeskusmobile.fi

Myös läheiset voivat saada tukea varaamalla ajan kriisityöntekijälle.

LISÄTIETOJA:
www.kriisikeskusmobile.fi

TUKEA JA APUA - MIELI RY

VALTAKUNNALLINEN KRIISIPUHELIN

suomeksi 09 2525 0111 (24/7)
ruotsiksi 09 2525 0112
arabiaksi 09 2525 0113
englanniksi 09 2525 0116
ukrainaksi 09 2525 0114
venäjäksi 09 2525 01115

VERKKOKRIISIKESKUS TUKINET tukinet.net
AIKUISTEN SOLMUSSA-CHAT tukinet.net
NUORTEN OMA SEKASIN-CHAT sekasin.fi
KRIISIKESKUSVERKOSTO
mieli.fi/kriisikeskusverkosto