



# 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

## Kriisikeskus Mobile 29 vuotta ja ajankohtaista järjestötyöstä!

Syyskuussa vietetään Mobilessa kriisikeskustöiden 29-vuotissynttäreitä! Huikeita toiminnan ja työn vuosia on kertynyt Mobile-projektista 13.9.1995 avautuneen Mobile tukiasema-toiminnasta ja sittemmin Kriisikeskus Mobilen nimen alla 1.1.1999 alkaen. Perusteetvämmä on säilynyt 29 vuotta ja olemme voineet Mobilen toiminnan kautta edistää ennaltaehkäisevää mielenterveysystöä Keski-Suomessa ja toteuttaa ammatillista kriisiapua sekä kehittää kriisityön osaamista ja toimintaa. Sen lisäksi on ollut mahdollisuus vaikuttaa, tiedottaa ja kouluttaa mm. eri oppilaitoksissa sekä vuosittain olemme kouluttaneet myös uusia vapaaehtoisia mukaan kriisityöhön. Olemme voineet tarjota myös työssäoppimispaikan lukuisille opiskelijoille toimintavuosiemme aikana.

29 vuoden aikana Mobilessa on tilastoitu yli 500 000 kriisityön osallista yli 300 000 yhteydenotossa. Asiakkaita on tavattu kasvokkain yli 40 000 kertaa. Kriisiauttamisessa Mobilen työnä on keskitytty asiakkaan kohtaamiseen elämän eri kriisitilanteissa sekä tukemiseen ja asian selvittelyyn keskusteluihin sekä tuen tarjoamiseen mahdollisimman nopeasti ja joustavasti. Työmuotoja ovat olleet mm. puhelimitse tehtävä kriisityö sekä kasvokkaiset asiakastapaamiset. Viime vuosina myös chat-työ on vahvistunut. Korona-epidemiasta alkaen myös kasvokkaisten asiakastapaamisten määrä on monikertaistunut ja edelleen tilastojen mukaan tarve vain kasvaa kasvokkaiselle työlle. Toimintavuosien aikana tarvittaessa asiakkaita on kriisityöstä myös tuettu ja ohjattu muihin palveluihin. Myös vapaaehtoistyö kouluttamisineen sekä laaja verkostotyö eri yhteistyötahojen kanssa on ja on ollut osa kriisityötä.

Järjestökenttä on nyt taloudellisten haasteiden edessä, kun maamme hallitus on suunnitellut leikkaavansa sosiaali- ja terveysalan yhdistysten valtionavustuksista jo vuonna 2025 80 miljoonaa euroa – ja seuraavina vuosina leikkauksia on tulossa vielä kymmeniä miljoonia lisää järjestöjen valtionavustuksiin. Myös eri hyvinvointialueet painivat omien taloushaasteiden kanssa eikä tässä hetkessä ole tietoa siitä, miten ne tulevat myös vaikuttamaan järjestöjen mahdollisiin avustuksiin. Meillä järjestöillä on usein hyvin merkittävä rooli julkisen rinnalla apua ja tukea tarvitsevien ihmisten elämässä. Mikäli järjestöjen toimintaedellytykset kapenevat ja mahdollisesti supistuvat olemattomiin eikä julkisen sektorin resurssit kohdennu paikkaamaan sitä aukkoa, jota järjestöt ovat täydentäneet, niin taloudellisesti ja ennen kaikkea inhimillisesti tilanne on kestävätkö.

Järjestöillä on ollut merkityksellinen rooli erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, ennaltaehkäisevässä toiminnassa ja osallisuuden lisäämisessä. Julkisissa keskusteluissa kesän aikana järjestöjen merkityksellisen roolin esiin nostaminen jäi osittain sellaisten kannanottojen varjoon, joissa esitettiin, että jatkossa järjestöjen tulisi hankkia rahoituksensa lahjoituksilla tai toisaalta "hämmästellään", että mihin järjestöt "tarvitsevat" rahaa – tai miten palkkakustannukset voivat olla isoin menoerä, jos toimintaan osallistuu vapaaehtoisia? Järjestöjen toimintaa ei voi perustaa lahjoitusten varaan – toisaalta myös lahjoittajatahojen määrä ja mahdollisuudet tukea toimintoja ovat erittäin rajalliset. Varainkeruukin on työpanosta vaativaa sekä toisaalta erittäin epävarma keino järjestölähtöisen työn rahoittamiseen. Se, että palkkakustannukset ovat isoin menoerä järjestössä kertoo puolestaan siitä, että avustus menee konkreettisesti henkilöstön kautta suoraan asiakas- ja verkostotyöhön – ja esimerkiksi myös vapaaehtoisten kouluttamiseen, perehdyttämiseen sekä sitouttamiseen. Vapaaehtoisia tarvitaan ammatillisten rinnalle – kuitenkin esimerkiksi kriisikeskustöiden kaltaisessa järjestötoiminnassa tarvitaan palkattua ammatillista henkilöstöä, joka vastaa perustehtävän mukaisesta kriisityöstä aukioloaikojen puitteissa ja vapaaehtoiset osallistuvat toimintaan vapaaehtoisten näkökulmasta ja oman vapaa-aikansa valintojen mukaisesti.

Järjestötyö ja järjestötyön kohtaamisten toteuttaminen niin asiakas- kuin verkostotyössä tarvitsevat rahoitusta – myös vapaaehtoistyön mahdollistaminen ja ylläpitäminen yhdistyksessä tarvitsee taloudellisen panostuksen. On vaikea ymmärtää, miten mm. mielenterveyden tukemisesta ja ennaltaehkäisevästä mielenterveysystöstä sekä hyvinvointia vahvistavasta sote-järjestöjen työstä voidaan leikata meidän yhteiskunnassa – työstä, joka on inhimillisesti vaikuttavaa – työstä, jolla kevennetään ja vähennetään julkisten palveluiden tarvetta ja hyvinvointialueiden kustannuksia.

Jsms ry:n Kriisikeskus Mobile on 29. toimintavuoden aikana ollut nopea, joustava, oikea-aikainen matalan kynnyksen kriisityön toimija, johon asiakkaat ja yhteistyökumppanit ovat voineet ottaa yhteyttä – olemme olleet asiakkaiden tukena ja apuna vaikeissa elämäntilanteissa, olemme olleet ehkäisemässä raskaampien palvelujen tarvetta ja mahdollistamassa muun palvelujärjestelmän toimintoja. Toimintamme on ollut erittäin kustannustehokasta. Mitä kriisikeskuksen toiminta on 1.1.2025 jälkeen? Meillä päättyy Puhutaan Elämästä (2023-2024) –hankkeen rahoitus ja aiempina vuosina saadut lahjoitukset on käytetty – mikäli perusrahoituksemme Keski-Suomen hyvinvointialueelta ja STEAlta säilyvät nykytasossa – niin edessä on joka tapauksessa todennäköisesti toiminnan, henkilöstöresurssien ja aukioloaikojen supistaminen, mikäli lahjoituksia tai muuta lisärahoitusta toimintaan ei saada.



Tuija Hauvala, kriisikeskuksen johtaja

## Ajankohtaista:

### Kansainvälistä Itsemurhien ehkäisyä vietetään 10. syyskuuta.

Päivän tavoitteena on lisätä tietämystä itsemurhasta ja vähentää itsemurhiin liittyvää leimautumista. Itsetuhoisiin ajatuksiin on saatavissa apua ja itsemurhasta voi puhua turvallisesti.

Moni kasaa pahaa oloa sisälleen, kunnes joku kysyy, on läsnä ja kuuntelee. Kannustammekin kaikkia kysymään läheisiltä ja itseltä: [#mitäkuuluu](#)

**Yksikin itsemurha on liikaa. Yksikin kysymys voi auttaa. Kysy, mitä kuuluu?**



## ARKI-INFO

**Kuinka selviän elämässäni eteen tulevista haastavista tilanteista?**

**To 26.9.2024 klo 15-16**

-Livellähetys: Mataran  
-Striimi: Piippurannan Klubi ja Kortteli Klubi  
-Kotisovalta Zoomin kautta



Kriisikeskus Mobilesta järjestölähtöistä kriisityötä Keski-Suomessa:  
Tervetuloa kuulemaan Kriisikeskus Mobilen toiminnasta — Mobilen työntekijä kertoo kriisi- ja väkivaltatyöstä sekä itsemurhien ehkäisytystä.



Arki-info on luentoa ja keskustelua yhdistelevä tilaisuus, jossa käsitellään arjen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma, ei ennakkoilmoittautumisia.

Linkki etäosallistumiseen löytyy Mataran tapahtumakalenterista [www.mataran.fi](#).

### "Asunnottomien yö" to 17.10.24 Lounaispuistossa (JKL) klo 16–22.

Asunnottomien yön vuoden 2024 teemana on piiloasunnottomuus. Lisätietoja teemaan liittyen: [tästä](#).

Kriisikeskus Mobilesta kriisityöntekijä Esa ja vapaaehtoinen Markku sekä RIKUn Keski-Suomen palvelupisteeltä Lea ovat mukana asunnottomien yön tapahtumassa jalkautuen Lounaispuistoon. Seuraa someilmoittelua.

Yksikin itsemurha on liikaa.  
Yksikin keskustelu voi auttaa.

[mieli.fi/mitakuuluu](#)

mieli

**Syyskuun Mataran Arki-infossa** to 26.9. klo 15-16 pohditaan: miten selvitä elämässä eteen tulevista haastavista tilanteista? Paikalla teeman myötä Kriisikeskus Mobilen työntekijä Anne.

Livellähetys: Mataran (Kansalaistoiminnan keskus Mataran, Matarankatu 6 A 1, 40100 Jyväskylä)  
Striimi: Piippurannan Klubi ja Kortteli Klubi tai Kotisovalta Zoomin kautta

Linkki etäosallistumiseen löytyy Mataran tapahtumakalenterista: [tästä](#)

### Maailman mielenterveyspäivän etkot Mataran markkinoilla la 28.9.24

**Tervetuloa** Maailman mielenterveyspäivän etkoille Tourujoki-saliin klo 18.30-22 tutustumaan **Meteli-verkoston toimijoihin sekä kuulemaan mm. vapaaehtoisten ja työntekijöiden kokemuksia vapaaehtoisuudesta ja järjestöjen työstä.**

Etkoilla mukana Kriisikeskus Mobilesta Anne ja vapaaehtoinen Eila sekä Sekaisin chattyöstä Eveliina.

## MATARAN MARKKINAT LA 28.9.24 KLO 17-22

Mataran Markkinat on kaikille avoin, syysillan tunnelmallinen markkinatapahtuma Tourulassa. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Valon kaupungin kanssa.

Tapahtuman ohjelmasta vastaavat Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, Keski-Suomen Näkövammaiset ry, Nuorten Taidetyöpaja, Järvi-Suomen Lastenliitto, Meteli-verkosto sekä Jyväskylän kaupungin ikääntyneiden kulttuuripalvelut.

Illan aikana live-musiikkia esittävät UkeKlubi sekä Vola-bändi.

Markkinakojilla on koko illan ajan tarjolla käsitöitä, toiminnanesittelyjä, sisustustuotteita, maistavaa ruokaa & muita herkkuja. Myös Ravintola Fije avoinna.

Tervetuloa!

## Lyhyesti:

### Opinnäytetyö

Kriisikeskus Mobile oli toimeksiantajana keväällä 2024 tehdyssä opinnäytetyössä. Tutkimus tehtiin liittyen 15-29- vuotiaiden nuorten ja nuorten aikuisten avun saamiseen koskien omaa tai läheisen itsetuhoisuutta.

Opinnäytetyön voi käydä lukemassa Theseuksesta.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202404247658>

### Ryhmä itsetuhoisten läheisille

Syyskuussa alkaa verkossa toteutuva **maksuton vertaisryhmä itsetuhoisten läheisille**. Ryhmä toteutetaan teams- alustalla yhteistyössä Keski-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry:n ja Kriisikeskus Mobilen Puhutaan elämästä-hankkeen kanssa. Ryhmän ohjaajina toimivat Anne-Riitta Merta (FinFami) ja Liisa Jaakonaho (Kriisikeskus Mobile)

Vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikenikäisille, joiden läheinen käyttäytyy itsetuhoisesti. Ryhmä kokoontuu syksyn aikana verkossa kolme kertaa tiistaisin klo 17–18.30. Ilmoittautuminen: [tästä](#)

#### Ryhmän kokoontumispäivämäärät:

**24.9.** Itsetuhoisuus läheisen huolena, mukana kokemusasiantuntija

**8.10.** Itsetuhoisuuden herättämät tunteet

**22.10** Voimavaroja omaan jaksamiseen.

### Maailman mielenterveyspäivä 10.10.24

Maailman mielenterveyspäivänä 10.10. tuodaan esiin, että **mielenterveys on jokaisen oikeus**. Oikeus yhdenvertaisesti hyvään mielenterveyteen, mutta myös oikeus saada matalalla kynnyksellä tukea silloin, kun sitä tarvitsee. Kyse ei ole vain yksilöiden vaan koko yhteiskunnan asiasta, sillä pahoinvointi tulee kalliiksi.

Mielenterveyttä voi vahvistaa monella tavalla. Omista tunteista pitää voida puhua ja vaikeissa tilanteissa on saatava apua – matalalla kynnyksellä ja nopeasti. Usein olo helpottuu, kun joku kuuntelee.

Lisätietoja: miten voit vahvistaa omaa mielenterveyttäsi: [tästä](#).

### Koulukamppikset jatkuvat syksyllä 2024!

Puhutaan elämästä hankkeen alla toteutettavat Koulukamppikset jatkuvat vielä syksyn 2024.

Koulukamppisvierailuilla 9. luokkalaisten kanssa keskustellaan mielen hyvinvoinnista sekä itsetuhoisuudesta. Vierailujen tavoitteena on vahvistaa nuorten omaa toimijuutta mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

#### Lisätietoa saat sähköpostitse

[iisa.airasvirta@kriisikeskusmobile.fi](mailto:iisa.airasvirta@kriisikeskusmobile.fi) tai  
050 452 2925

# Mobilen tilastoja 1.1.-31.8.2024



4229 YHTEYDENOTTOA

### YHTEYDENOTTOJEN TAUSTASYITÄ:

Elämänkriisit 1156

Mielenterveys 846

Traumaattiset kriisit 931

Väkivalta 649

Rikos 169

Päihde ja riippuvuus 72

Lastensuojelu 33

Yhteydenotoista 69 % tapahtui puhelimitse.

Yhteydenottajia ovat olleet itse asiakkaiden lisäksi asiakkaan läheinen, sosiaalityö, terveydenhuolto, poliisi sekä muut toimijat.

Kasvokkaisia asiakastapaamisia Mobilessa sekä Perhetuvalla oli yhteensä 1256. Chat- keskusteluja aikavälillä tammi-elokuussa oli 131.

Eniten yhteydenottoja tuli Jyväskylästä, Jämsästä, Laukaasta, Muuramesta sekä Äänekoskelta.

68% asiakkaista kertoi saaneensa tukea Mobilesta.

Mobilen vapaaehtoistyöntekijät tekivät tammi-elokuun aikana 89 vapaaehtoisvuoroa.

[MOBILEN TILASTOJA TARKEMMIN.](#)

# 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.



## Palveluja Jyväskylän keskustassa mm.

Nuorten talo  
Nuorten kohtaamispaikka Bostari  
Veturitalit  
Katupäivystys Synkkis  
Saapas-toiminta  
Nuortentalo Katutaso  
Tyttöjen Talo  
Kriisikeskus Mobile  
Rikosuhripäivystys  
Asunnottomien kohtaamispaikka Hanska  
Aseman pysäkki

## Mielenterveystalon omahoito-ohjelmia

[Nuoren ahdistus](#)  
[Mielen hyvinvointi](#)  
[Masennus](#)  
[Sosiaalinen jännittäminen](#)  
[Aggressio](#)  
[Erokriisi](#)  
[Uupumus](#)  
[Yksinäisyys](#)  
[Unettomuus](#)  
[Pakko-oireet](#)

Kriisikeskus Mobilen ja RIKUn Keski-Suomen palvelupisteelle Matarankatu 6 B:n alaovesta



# Väkivaltatyö



## Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen

Väkivaltaa voi kokea kuka tahansa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Väkivallasta voi myös tulla kokijalle normaalia, kun hän yrittää sopeuttaa omaa käyttäytymistään rauhoittaen väkivallan käyttäjää ja ympäristöä. Tämä vaikeuttaa asian tunnistamista ja puheeksi ottamista. Lähisuhdeväkivalta on valitettavan suurelta osin piilorikollisuutta ja tunnistamisen haasteeksi nousee väkivallan monimuotoisuus. Väkivallan monimuotoisuuden ymmärtäminen on olennaista väkivallan tunnistamisessa. Joskus väkivalta tulee näkyväksi vasta fyysisen väkivallan teon jälkeen, vaikka sitä on voinut jatkua jo vuosia henkisen väkivallan muodossa. Yliopiston Vaihtoehto väkivallalle- ryhmän tutkimuksen mukaan väkivallan käyttäjistä vain 3% mainitsi käyttävänsä henkistä väkivaltaa. Tämä voi kertoa siitä, ettei käyttäjä itsekään tunnista henkisen väkivallan muotoa. Henkistä väkivaltaa voikin olla vaikea tunnistaa. Sitä ei välttämättä tunnista kokija, tekijä eikä ammattilainenkaan. Henkisen väkivallan seuraukset voivat kuitenkin olla suuret, jonka vuoksi tunnistaminen olisi tärkeää.

Väkivalta aiheuttaa kokijassa usein häpeää sekä syyllisyyttä, jonka vuoksi kokija ei välttämättä itse nosta aihetta esille. Tästä syystä olisi tärkeää ammattilaisena kysyä asiasta. Kokijaa voi jarrutella myös pelko väkivallan uusiutumisesta. Yllättävää on, että monien psyykkisten ja fyysisten oireiden takana saattaa olla kokemus lähisuhdeväkivallasta. Yli puolet väkivallan käyttäjistä ovat myös itse kokeneet tai nähneet lapsuudessa väkivaltaa, jolloin väkivalta ylisukupolvistuu.

Väkivallan kierteen katkaisemiseksi puheeksi ottaminen sekä väkivallan tunnistaminen nousee tärkeäksi seikaksi.

Väkivaltatyöntekijät Jouni Paananen ja Iisa Airasvirta

Lisää Kriisikeskus Mobilen väkivaltatyöstä: [tästä](#)

### Mistä apua väkivaltatilanteisiin?

Hätäkeskus 112  
[Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys](#)  
014 266 0149/24 h  
Kriisikeskus Mobile 044 7888 470  
[Kriisikeskus Mobile väkivaltatyö](#)  
[Rikosuhripäivystys](#)  
[Jyväskylän turvakoti](#) 050 4688 179 (24 h/vrk)  
[Jyväskylän turvakoti lähisuhdeväkivaltatyö](#)  
[Nollalinja](#) 080 005 005  
[Raiskauskriisikeskus Tukinainen](#)  
[Naisten linja](#)  
[Miessakit ry Lyömätön linja](#)  
[Miessakit ry Väkivalta kokeneet miehet](#)

# Kriisityö



## Mobilen kriisityöntekijöiden ajatuksia kriisityön vaikuttavuudesta

Kriisityön vaikuttavuus perustuu oikea-aikaiseen apuun ihmiselle, joka kohtaa elämässään kriisin. Oikea-aikaisella kriisityöllä voidaan ehkäistä kriisissä olevan ihmisen kokemaa kärsimystä sekä tulevaisuudessa posttraumaattista stressihäiriötä ja sen tuomia oireita.

Oikea-aikaisesti toteutetulla kriisiavulla pystytään vaikuttamaan mm. sairaspöissaolojen määrään sekä muualla tehtävän korjaavan sosiaali-, terveys- ja erikoissairaanhoidon tarpeeseen; oikea-aikaisen kriisiavun kansantaloudellinen merkitys on suuri. Matalan kynnyksen asiakkaille maksuton kriisiapu on tasa-arvoista kaikille kansalaisille, toisin kuten esimerkiksi yksityisten tuottamat sosiaali- ja terveyspalvelut.

Mobile huomioi kriisiauttamisen yhteydessä laajasti myös kriisiin joutuneen lähiverkoston. Verkoston laatu ja laajuus ovat merkittäviä tekijöitä itse kriisissä olevalle, mutta mahdollisesti myös avun ja tuen tarpeessa. Esimerkiksi äkilliseen kuolemaan liittyvissä tilanteissa tapahtuman nostattamia ristiriitaisia tunteita joutuvat läheisimpien lisäksi todennäköisesti käsittelemään myös tapahtumaan liittyvät muut osalliset, kuten silminnäkijät.

Vaikuttavan kriisiavun edellytys on oikea-aikaisuus sekä aito, ihmistä arvostava kohtaaminen. Kriisissä olevan kohtaaminen on haastavaa ja työn vaikuttavuus edellyttää, että vaikeat aiheet uskalletaan kohdata asiakkaan kanssa yhdessä. Kriisityöntekijän kyky kohdata vaikeat aiheet tuo turvaa asiakkaalle sekä uskoa kriisistä selviytymiseen.

Tieto siitä, että matalan kynnyksen kriisiapua on ilman viikkojen tai kuukausien jonotusta saatavilla, luo turvan tunnetta alueen kansalaisiin, yhteisöön ja yhteistyöverkoston.

Matalan kynnyksen kriisityö on vaikuttavaa, koska palvelun saatavuus on tehty helpoksi. Matalan kynnyksen kriisityöhön ei tarvitse lähetettä ja Mobilella on mahdollisuus reagoida ihmisen kriisiin nopeasti, jolloin se on oikea-aikaista.

Enenevissä määrin tulevat asiakasohjaukset muualta palveluverkostosta osoittavat matalan kynnyksen kriisiavun ja kriisi-, väkivalta- sekä itsemurhien ehkäisytyön erityisosaamisen tarpeen palvelujärjestelmässä.

Matalan kynnyksen kriisityö kannattelee myös ihmisiä ennen pääsyä palvelupolussa eteenpäin. Tämä tuo ihmiselle olon, ettei putoa pois palveluverkostosta.



# Itsemurhien ehkäisytyö



## Kriisikeskus Mobilesta saat matalan kynnyksen tukea itsetuhoisiin ajatuksiin.

Itsetuhoisuus tarkoittaa itsensä vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia tai tekoja. Itsetuhoisia ajatuksia tai itsemurha-ajatuksia esiintyy monilla ihmisillä jossakin elämänvaiheessa. Itsetuhoisuudelle ei ole koskaan vain yhtä syytä vaan siihen vaikuttaa monenlaisten tekijöiden vuorovaikutus. Itsetuhoisuuteen liittyvästä toivottomuudesta on vaikeaa päästä yksin irti – apua kannattaa hakea matalalla kynnyksellä.



PUHUIAAN  
ELÄMÄSTÄ

Itsemurhien ehkäisy Keski-Suomessa  
(2023-2024) -hanke

Kriisikeskus Mobilesta saa apua itsetuhoisuuden lisäksi myös Keski-Suomessa itsemurhaa yrittäneet **Linity-lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle** työstä. Linity-työ 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-työ on tarkoitettu henkilöille, joilla on taustalla ensimmäinen tai toinen itsemurhayritys 1-2 viikon sisällä itsemurhayrityksen jälkeen tai heti, kun akuutti sairaalahoito ei ole enää tarpeen. Interventio ei korvaa eikä estä muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa.

**Ajanvaraus ja neuvonta** Linityyn liittyen 044 7888 470.

Yhteydenottopyynnön voi jättää työntekijöille lisäksi sähköpostitse toimisto@kriisikeskusmobile.fi.

Tukea itsetuhoisuuteen sekä itsetuhoisen läheisille:

[Opas itsemurhan tehneiden läheisille](#)

[Surunauhan podcasteja](#)

**Kriisikeskus Mobile ja [Kaaoksen kasvattama](#) yhteistyöpodcast -sarja:**

**"Suoraa puhetta itsemurhasta".**

- Jakso 1 Häpeä: [tästä](#).
- Jakso 2 Nuorten mielenterveys: [tästä](#).
- Jakso 3 Avun hakeminen ja saaminen: [tästä](#).
- Jakso 4 Itsemurhan jättämät jäljet: [tästä](#).
- Jakso 5 Toivo: [tästä](#).

**Itsemurhien ehkäisyn palveluketju**

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

# Vapaaehtoistyö



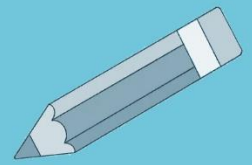
## Vapaaehtoisena toimiminen Kriisikeskus Mobilessa on antoisaa!

*Toimin vapaaehtoisena Kriisikeskus Mobilessa, koska koen sen antoisana ja merkityksellisenä. Ennen vapaaehtoiseksi ryhtymistä sain Mobilesta hyvän koulutuksen tehtävään. Oppiminen jatkuu toistuvien työnohjausten sekä tarjolla olevien täydennyskoulutusten muodossa. Tärkein tehtäväni asiakkaan kohtaamisessa on yksinkertaisesti kuunteleminen. Usein se jo auttaa asiakasta, kun hän saa purkaa toiselle ihmiselle oman, ahdistavan tilanteensa. Mobilessa asiakkaita kohdataan puhelimitse, chatissä ja paikan päällä tavaten. Vapaaehtoisena voin olla näissä kaikissa työmuodoissa mukana, omien aikataulujeni mukaan. Asiakkailta saatu palaute lämmittää mieltä, on merkityksellistä kokea voineensa auttaa toista hädän hetkellä. Ihana Mobilen työyhteisö ottaa meidät vapaaehtoiset vastaan aina lämpimästi ja tehtävässä tukien.*

Vapaaehtoinen Silja

Uusi vapaaehtoisten koulutus alkaa alkuvuodesta 2025. Mikäli vapaaehtoistyö ja kouluttautuminen siihen Mobilessa kiinnostaa voit täyttää sähköisen lomakkeen [tästä](#), tai ottaa suoraan yhteyttä Anneen: anne.arnberg@kriisikeskusmobile.fi tai 046 921 6101

# Palautetta asiakkailta



## Asiakaspalautetta kriisi- ja väkivalta- ja itsemurhien ehkäisyydestä

*"Linity työskentely oli erittäin hyvä kokemus. Itsetuhoisuus jäi työskentelyn myötä"*

*"Asioista puhuminen helpotti hyvinvointiani"*

*"Erittäin nopea ja hyvä palvelu kriisissä. Muualta avunsaanti oli vaikeaa"*

*"On todella hyvä, että kriisikeskuksen tapaisia matalan kynnyksen tukipaikkoja on olemassa"*

*"Kriisitilanne tasoittui puhumalla. Aloin näkemään valoa tunnelin päässä, ainakin hetkittäin."*

*"Sain itsevarmuutta ja aloin oppia itsestä uusia asioita."*

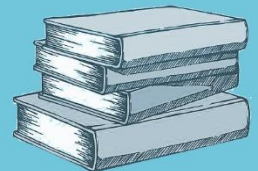
*"Kiitos paljon avusta, jota olen saanut. Se kantaa varmasti pitkälle mukanani ja auttaa perhettäni elämään turvallista elämää."*

*"Kiitän todella paljon auttavaa henkilöäni, teette kaikki niin merkittävää työtä, että en osannut odottaa että lähden täältä näin helpottuneena."*

*"Lämmin ja asiantunteva vastaanotto, halu seurata tilanteen kehittymistä. Palvelu yksilöllistä"*

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

# Opiskelijana Mobilessa



## Kriisikeskus Mobilessa voi suorittaa erimittaisia sosiaali- ja terveystieteiden harjoitteluja!

Palautetta opiskelijoilta harjoittelujaksoista:

*"Hyvä ja monipuolinen oppimisympäristö kriisityölle sekä ihmisten kohtaamiseen. Saa paljon kokemusta tulevaisuuteen, työpaikasta riippumatta."*

*"Sain suositteluja kyseisestä harjoittelupaikasta useammalta henkilöltä ja tämän kokemuksen jälkeen voisin suositella itsekin tätä paikkaa opiskelijalle. Tänne voisin tulla töihinkin, jos joskus sellainen tilanne avautuisi."*

*"Opin teiltä kaikilta hurjasti asioita, joita sekä työ- että omassa elämässäni voin hyödyntää."*

*"Mobile tarjoaa hyvän näköalapaikan erilaisiin asiakastilanteisiin, palveluohjaukseen, palveluiden yhteistyöhön ja kriisityöhön."*

Harjoittelutiedusteluihin sekä opiskelija-asioihin liittyen voi ottaa yhteyttä vastaavaan kriisi- ja väkivaltatyöntekijään Liisa Jaakonahoon 044 528 0276 tai [liisa.jaakonaho@kriisikeskusmobile.fi](mailto:liisa.jaakonaho@kriisikeskusmobile.fi)



KRIISIKESKUS  
MOBILE



VÄKIVALTATYÖN  
YKSILÖTYÖT



KRIISITYÖ JA ITSE-  
MURHIEN EHKÄISY



RIKOSURHIPÄIVYSTYS  
KESKI-SUOMEN PALVELUPIESTE



MUITA KRIISSÄ  
AUUTTAVIA TAHOJA

Hyvää alkavaa syksyä  
toivottaa Kriisikeskus Mobilen henkilökunta.

Seuraava uutiskirje ilmestyy joulukuussa 2024.

## Jyväskylän seudun mielenterveysseuran hallitus



Vuonna 2024 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** – 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
- \* Tilinumeroksi: 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 2024 Mobilessa työskentelee 8 palkattua sosiaali- ja terveysalan ammattilaista sekä kaksi RIKUn toiminnanohjaajaa. Lisäksi toimintaan osallistuu vapaaehtoistyöntekijöitä sekä Mobilessa harjoittelua suorittavia sote-alan opiskelijoita.

Toiminta-alue:

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

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

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