

mieli

Suomen Mielenterveys ry

LINITY -ASIAKASVASTAANOTTO

Apua itsemurha- yrityksen jälkeen

Keskustelutukea kannattaa hakea heti

MITEN VÄLTÄÄ UUSI ITSEMURHAYRITYS?

Kriisikeskus Turvapoiju Kemissä tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille. Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä. Keskustelut ovat maksuttomia. Työskentely on luottamuksellista ja 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.

MISSÄ: Kriisikeskus Turvapoiju, Kaivokatu 5, 94100 Kemi.

KESKUSTELUTUKEA
KANNATTA A HAKEA HETI.
SOITA 040 544 1750

AJANVARAUS JA NEUVONTA

Ajan varaaminen puhelimitse:

puh. 040 544 1750

(ma-pe klo 9-15)

sähköpostitse:

silja.junes@mieli.fi

Myös läheiset voivat saada tukea Kriisikeskus Turvapoijusta
varaamalla ajan kriisityöntekijälle numerosta 040 544 1750.

INTERVENTION KULKU

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 itsemurhakriisiä ehkäiseviä toimintastrategioita ja laaditaan turvasuunnitelma. Asiakas saa kirjallisen tiivistelmän keskustelujen aikana työstetyistä asioista.

4. TAPAAMINEN: Mahdollinen perhetapaaminen läheisten tai jatkohoidosta vastaavan tahon kanssa.

SEURANTA. Yhteydenpito jatkuu kirjeitse kahden vuoden ajan.

Interventio ei korvaa eikä estä muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa. Interventio ei hyödytä psykoottisia tai vakavasta päihdeongelmasta kärsiviä.

LISÄTIETOJA JA TYÖTIIMIN YHTEYSTIEDOT

Hankepäällikkö Marena Kukkonen
040 669 3070

Kouluttaja Harri Sihvola
040 643 2163

Kriisityöntekijä Silja Junes
040 158 7256

Vertaistuen koordinaattori Minttu Väisänen
040 166 3416



Mielenterveysstrategia **2020-2030**

Faktaa

- Itsemurhaa yritetään Suomessa noin 10 000 kertaa vuodessa.
- Itsemurhavaarassa olevien riskiryhmistä suurin on itsemurhaa aiemmin yrittäneet.
- Aiempi itsemurhayritys lisää itsemurhariskiä 40-kertaiseksi.
- Vaikuttavimpia keinoja itsemurhien ehkäisyssä on itsemurhaa yrittäneiden jälkihoito.
- Uusia itsemurhayrityksiä voidaan estää hakemalla ja saamalla ajoissa apua ja tukea.

TUKEA JA APUA – MIELI RY

KRIISIPUHELIN

suomeksi 09 2525 0111

ruotsiksi 09 2525 0112

arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113

mieli.fi/kriisipuhelin

VERKKOKRIISIKESKUS TUKINET

tukinet.net

NUORTEN OMA SEKASIN-CHAT

sekasin.fi

KRIISIKESKUSVERKOSTO

mieli.fi/kriisikeskusverkosto

KRIISIKESKUS TURVAPOIJU, KEMI

Ajanvarauspuhelin 040 544 1750

MISTÄ MUUALTA VOI SAADA TUKEA

Akuutissa itsemurhahaukatilanteessa soita 112
tai hakeudu lähimpään päivystykseen.

Akuuttiklinikka 040 149 1340

Länsi-Pohjan keskussairaala, Kauppakatu 25, 19100 Kemi

mieli.fi