

mieli

Suomen Mielenterveys ry

ITSEMURHIEN EHKÄISYKESKUS

Apua itsemurha- yrityksen jälkeen

Keskustelutukea kannattaa hakea heti

mieli.fi

MITEN VÄLTÄÄ UUSI ITSEMURHAYRITYS?

MIELI ry:n itsemurhien ehkäisykeskus Helsingissä tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille. Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä. Keskustelut ovat maksuttomia. Työskentely on luottamuksellista ja työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

LYHYTINTERVENTIO ITSEMURHAA YRITTÄNEELLE - LINITY

Interventio pohjautuu Bernin yliopiston psykiatrisella poliklinikalla kehitettyyn Linity/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: Itsemurhien ehkäisykeskus, Maistraatinportti 4 A 4 krs, Helsinki.

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.

KESKUSTELUTUKEA KANNATTAA HAKEA HETI. SOITA 0800 98 030

AJANVARAUS JA NEUVONTA

Ajan varaaminen puhelimitse:
puh. 0800 98 030
(ma-to klo 9-12)

sähköpostitse:
iek@mieli.fi

Myös läheiset voivat saada tukea Helsingin SOS-kriisikeskuksesta varaamalla ajan kriisityöntekijälle numerosta (09) 4135 0510.

LISÄTIETOJA JA TYÖTIIMIN YHTEYSTIEDOT
mieli.fi/itsemurhienehkäisykeskus

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

SOS-KRIISIKESKUS, HELSINKI
kriisivastaanotto: (09) 4135 0510

MISTÄ MUUALTA VOI SAADA TUKEA

Akuutissa itsemurhahuhtilanteessa soita 112 tai hakeudu lähimpään päivystykseen.

- Kirkon palveleva puhelin suomeksi 0400 221180 ruotsiksi 0400 221190
- Terveysasema ja sairaala