

**Mielen-
terveys
2020-2030**

- Mahdollista läheiselle kuulluksi tuleminen ja anna aikaa kysymyksille. Rauhallinen kohtaaminen auttaa läheistä vastaanottamaan tietoa ja helpottaa avointa vuorovaikutusta.
- Asiakkaan ja läheisen kanssa käydyn yhteisen keskustelun lisäksi kysy läheiseltä hänen omasta voinnistaan kahden kesken. Tällä vältät itsetuhoisen asiakkaan kuormittumisen ja tuet läheisen jaksamista. Kysy esim. ”Miten itse voit?” ”Miten olet kokenut läheisen tilanteen?”
- Tarjoa läheiselle mahdollisuutta olla myöhemminkin yhteydessä. Kriisitilanteessa ei aina löydy sanoja, tarve keskusteluun voi herätä jälkikäteen.
- Kerro läheisten tukimahdollisuuksista (FinFami, Kriisikeskus)
- Kohtaa läheinen yksilöllisesti, myötätuntoisesti ja kunnioittavasti hänen tilanteensa huomioiden.

Antamalla tietoa autat läheisten selviämään tilanteen äärellä (psykoedukaatio)

- Kannusta asiakasta siihen, että läheinen otetaan mukaan keskustelemaan asiakkaan tilanteesta ja hoidosta. Kysy esim. "Keitä läheisiäsi tilanteesi koskettaa?" "Voisiko hänet pyytää mukaan keskustelemaan?"
- Kerro läheiselle, mitä asiakkaan hoito on, mitä siinä tapahtuu ja miten kotona voidaan tukea asiakkaan toipumista. Anna tietoa, mihin voi olla yhteydessä, jos tilanne kotona pahenee tai jos läheinen kaipaa lisätietoa. Anna aikaa kysymyksille, ajatuksille ja kokemuksille.
- Käy läpi turvasuunnitelma yhdessä asiakkaan ja läheisen kanssa, jos läheinen on siinä mainittu
- Itsetuhoisuuden syyt ovat yksilöllisiä ja monitekijäisiä, ymmärrys tästä voi poistaa läheisen taakkaa, häpeää ja syyllisyyttä.
- On hyvä tuoda esiin, että itsetuhoisuutta ei välttämättä saada nopeasti pois, mutta sitä voidaan saada vähenemään.
- Korosta, että apua ja tukea selviytymiseen on saatavilla myös läheisille. Yksin ei tarvitse pärjätä.
- Huomioi koko perhe. Lapsiperheen kohdalla varmista Lapset Puheeksi -keskustelun käyminen.

- Kriisikeskus – Lyhytkestoista keskusteluapua elämän kriisitilanteissa ilman lähetteitä.
- FinFami – Ammattilaisten ja vertaisten tarjoamaa tietoa, tukea ja neuvontaa omaisille ja läheisille, joiden perheessä tai lähipiirissä joku oireilee tai sairastaa psyykkisesti.
- Surunauha – Tukea ja vertaisapua itsemurhan tehneiden läheisille.