



mieli

ITSEMURHIEN EHKÄISYKESKUS

Apua itsemurha- yrityksen jälkeen

Keskusteluapua kannattaa hakea heti

Apua itsemurhayrityksen jälkeen

MIELI ry:n Itsemurhien ehkäisykeskus tarjoaa tukea itsemurhaa yrittäneille. Ajan varaamiseen ei tarvita lähetettä ja keskustelut ovat maksuttomia. Työskentely on luottamuksellista ja työntekijöitä sitoo vaitiolovelvollisuus, käynneistä ei tehdä kirjauksia potilastietoihin.

TAPAAMISTEN KULKU LINITY-MALLISSA

Lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneelle (Linity) pohjautuu Bernin yliopistollisessa sairaalassa kehitettyyn ASSIP-malliin (Attempted Suicide Short Intervention Program).

MITÄ: Yksilöllinen interventio, joka on tarkoitettu itsemurhaa yrittäneille henkilöille. Malli sisältää 3-4 tapaamiskertaa ja kirjaseurannan. Tapaamiset järjestetään viikon välein. Interventio ei korvaa eikä estä muuta psykososiaalista tukea tai psykiatrista hoitoa.

KENELLE: Henkilöille, joilla on taustalla itsemurhayritys. Interventio ei sovellu henkilöille, joilla on kymmeniä itsemurhayrityksiä, psykoosisairaus tai vakava akuutti päihdeongelma.

MILLOIN: Mahdollisimman pian itsemurhayrityksen jälkeen tai heti, kun välitön sairaalahoito on päättynyt.

MISSÄ: Itsemurhien ehkäisykeskus, Maistraatinportti 4 A 4. krs, Helsinki. Linity-mallin mukaista apua on tarjolla myös muissa MIELI Kriisikeskuksissa.

Lue lisää: mieli.fi/tukea-ja-apua

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

2. TAPAAMINEN: Asiakas ja työntekijä katsovat yhdessä videotallennetta ja keskustelevat tarkemmin itsemurhayritykseen liittyvistä tapahtumista. Asiakas saa työkirjan, jossa käsitellään itsetuhoisuutta.

3. TAPAAMINEN: Asiakas ja työntekijä perehtyvät yhdessä työkirjaan, täsmentävät yhteenvetoa itsemurhayrityksen taustoista sekä laativat henkilökohtaisen turvasuunnitelman. Asiakas saa yhteenvedon sekä turvasuunnitelman itselleen.

4. TAPAAMINEN: Tapaaminen läheisten tai jatkohoidosta vastaavan tahon kanssa.

SEURANTA: Yhteydenpito jatkuu kirjeitse muutaman kerran vuodessa kahden vuoden ajan.

Ajanvaraus ja neuvonta

Ajan varaaminen puhelimitse:
puh. 0800 98 030
(ma-to klo 9–12)
sähköpostitse: iek@mieli.fi

Maistraatinportti 4A 4. krs,
00240 Helsinki

Itsemurhien ehkäisykeskus
sekä MIELI Kriisikeskus
Helsinki tarjoavat tukea myös
itsetuhoisten henkilöiden
läheisille.

LISÄTIETOA OSOITTEESTA
[mieli.fi/itsemurhien-ehkäisykeskus](http://mieli.fi/itsemurhien-ehkaisykeskus)

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.

TUKEA JA APUA MIELI RY

mieli.fi/tukeajaapua

MIELI Kriisipuhelin
suomeksi 09 2525 0111,
auki 24/7

mieli.fi/kriisipuhelin
ruotsiksi 09 2525 0112
mieli.fi/kristelefon

VERKOSSA

MIELI Kriisichat
mieli.fi/kriisichat
MIELI Tukisuhde
mieli.fi/tukisuhde
Sekasin Chat 12–29-vuotiaille
sekasin.fi

KASVOKKAIN SEKÄ
VIDEOVÄLITTEISESTI

Kriisikeskusverkosto
mieli.fi/kriisikeskusverkosto

MISTÄ MUUALTA VOI SAADA TUKEA?

Omaiset ja läheiset
FinFami ry finfami.fi

Julkisen terveydenhuollon
tarjoamaa luotettavaa apua
mielen hyvinvointiin
mielenterveystalo.fi

Terveysasemat, työterveys-
huolto, sairaalat

Välittömässä itsemurha-
vaarassa soita 112 tai
hakeudu päivystykseen.

mieli

Suomen Mielensterveys ry

Lahjoita mielensterveystyöhön.
Tekstaa MIELI (10€) numeroon 16499.

mieli.fi